

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra psychologie

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Ego-integrita u seniorů: Interpretativní fenomenologická analýza

Ego integrity in older adults: Interpretative phenomenological analysis

Bc. Laura Lumpeová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Vladimír Chrz, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Odevzdáním této diplomové práce na téma Ego-integrita u seniorů: Interpretativní fenomenologická analýza potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. 4. 2020

.....

Bc. Laura Lumpeová

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala všem respondentkám za jejich vstřícnost, otevřenost a čas, který mi v rozhovorech věnovaly a za sdílení jejich životní moudrosti. Poděkování patří také organizaci Život 90 a Mgr. Lucii Rybyšarové, vedoucí Centra aktivního stáří, která mi umožnila rozhovory realizovat.

Chtěla bych především poděkovat vedoucímu práce, doc. PhDr. Vladimíru Chrzovi, Ph.D. za odborné a trpělivé vedení, poskytování zpětné vazby a cenných rad, bez kterých by práce nevznikla.

Děkuji také svým nejbližším za jejich podporu a pochopení při psaní diplomové práce.

## **ABSTRAKT**

Práce se zabývá zkušeností respondentek ve vztahu k úspěšnému stárnutí a ego-integritě. Pojednává o zdrojích souvisejících s ego integritou, které zkoumaným osobám v osmém stádiu (ego-integrita vs. zoufalství ega) pomáhají procházet životní etapou. Bylo provedeno pět rozhovorů s osobami staršími šedesáti pěti let. Tyto rozhovory byly následně analyzovány prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

ego-integrita, stárnutí, kvalitativní výzkum, interpretativní fenomenologická analýza

## **ABSTRACT**

This thesis explores the experiences of older adults with successful ageing and achieving ego integrity. It describes the sources related to ego integrity, that are helpful in facing the challenges of the eighth stage (ego integrity vs. despair). Five interviews were conducted with older adults, aged 65+. These interviews were subsequently analysed using interpretative phenomenological analysis (IPA).

## **KEYWORDS**

ego integrity, aging, qualitative research, interpretative phenomenological analysis (IPA)

# **OBSAH**

Úvod .....	9
1. Ego integrita z pohledu Erika H. Eriksona.....	10
1.1. Osmý věk člověka .....	11
1.2. Devátý vek člověka.....	14
2. Ego integrita z pohledu navazujících autorů .....	18
3. Cíl výzkumu a výzkumné otázky .....	27
3.1. Metoda výzkumu .....	27
4. Výzkumný soubor .....	29
5. Postup sběru dat a realizace výzkumu .....	30
5.1. Postup při vedení polostrukturovaného rozhovoru .....	31
6. Postup analýzy dat .....	32
6.1. Sebereflexe výzkumníka .....	33
7. Výsledky a interpretace získaných dat.....	34
7.1. Paní Hedvika a její prožitá zkušenost .....	34
7.2. Paní Jindřiška a její prožitá zkušenost .....	46
7.3. Paní Anna a její prožitá zkušenost .....	56
7.4. Paní Elsa a její prožitá zkušenost.....	66
7.5. Paní Ida a její prožitá zkušenost.....	78
8. Identifikované faktory ego integrity.....	99
8.1. Pohled do minulosti .....	100
8.1.1. Přijetí vlastního životního cyklu .....	100

8.1.2. Žánr vzpomínky .....	103
8.2. Přítomnost .....	107
8.2.1. Hodnota autonomie, zdraví, fyzické síly.....	107
8.2.2. Aktivní zapojení .....	108
8.2.3. Smysluplné trávení času, „pohyb ke světu“ .....	109
8.2.4. Subjektivně prožívané štěstí.....	113
8.2.5. Rutina při zahájení dne.....	114
8.2.6. Vnímání času.....	115
8.2.7. Obavy a starosti ve stáří .....	117
8.2.8. Vnímání závěru života .....	119
8.3. Budoucnost .....	122
8.3.1. Pohled do budoucna, vnímání mladé generace .....	122
8.3.2. Odkaz .....	127
8.4. Celkové hodnocení prožitého života.....	128
8.5. Osobnostní charakteristiky.....	130
8.5.1. Od optimismu k pesimismu .....	130
8.5.2. „Vítězící v boji“ aneb vytrvat, nevzdat se, nefňukat.....	132
8.5.3. Otevřenost .....	133
8.6. Vztahové charakteristiky .....	134
8.6.1. Individuální zvládání vs. vztahovost.....	134
8.6.2. Partnerství .....	135
8.7. Triáda .....	139
8.7.1. Víra.....	139
8.7.2. Životní moudrost.....	140

8.7.3. Smysl pro humor .....	141
Diskuse .....	144
Závěr .....	152
Seznam použitých informačních zdrojů .....	153



## Úvod

Mnoho literárních pramenů se věnuje faktickému popisu projevů stáří a jejich důkladné kategorizaci, jak však toto období vnímá diskutovaná generace a co s námi v této souvislosti může sdílet? Cílem diplomové práce je nahlédnout do individuální životní zkušenosti na cestě za úspěšným stárnutím a ego-integritou. Snahou je skrz dialog a sdílení životní příběhy blíže porozumět realitě „šťastně stárnoucího člověka“ a zjistit, co v tomto ohledu považuje sám za významné.

Za tímto účelem budou provedeny rozhovory, které budou následně analyzovány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Předpokládáme pluralitu životních pohledů a „životní moudrosti“, která vychází z jedinečné zkušenosti každé z respondentek.

# 1. Ego integrita z pohledu Erika H. Eriksona

Psychosociální vývojová teorie Erika H. Eriksona popisuje životní cestu člověka v osmi stádiích (později devíti). V každém z osmi životních stádií se člověk potýká s psychosociální krizí, jde o rozhodující moment, ve kterém se zvyšuje zranitelnost i potenciál člověka k dalšímu vývoji. V epigenetickém schématu platí, že v každém pozdějším stádiu člověk nabývá „pozdější verze předchozí položky, nikoli její ztrátu“. Předcházející stádia jsou tedy nutně vývojově nepostradatelná pro stádia pozdější. Úspěšnost každého vývojového pokroku závisí na zkušenostech člověka z předchozích vývojových stádií a na aktuálních životních okolnostech.

Také James a Zarrett (2005) poukazují na vzájemnou propojenost jednotlivých stádií – ustálená identita v mládí je významným prediktorem toho, že člověk bude lépe čelit výzvám pozdějších stádií. Dle jejich zjištění, identita do určité míry predikuje generativitu a generativita ve středním věku následně souvisí s nabýváním ego-integrity. Na tomto se výzkumníci shodují a dochází k podobným závěrům; totiž že generativita je jedním z prediktorů pozdější ego integrity (Torges et al., 2008).

O polaritách pojících se s daným vývojovým stádiem je vhodné uvažovat jako o kontinuu, získání „ctnostné kvality ega“ neznamená úplnou absenci jejího protipólu „V existenciálnějším smyslu to, že shledáváme poslední stádium relativně svobodnějším od *neurotické úzkosti* neznamená, že je člověk zcela osvobozen od hrůzy života a smrti (podobně jako např. porozumění *infantilní vině* zcela neodstraňuje pocit *zla*). Pamatujme však, že „ve stáří získávají všechny dřívější kvality nové hodnoty, které můžeme studovat jako takové a ne pouze v jejich předchůdcích.“ (Erikson, 1999, 62). E.H. Erikson k tomu například zmiňuje zralejší formu naděje, kterou v posledním stádiu označuje jako *víru*.

Co se týče stádií dospělého věku, člověk po ukotvení identity dosahuje intimity, rozšiřuje své sebepojetí o významné druhé, podílí se na vzájemných vztazích, v širším slova smyslu buduje svůj „cit a kapacitu pro lásku.“ (Hamachek, 1990, 681). Dále ve svém životě dosahuje generativity, která je charakterizována péčí o druhé, člověk v tomto období vytváří a přispívá společnosti svými myšlenkami, díly, potomky a dalším. Postupně člověk svůj život završuje a dosahuje ego-integrity.

## 1.1. Osmý věk člověka

V osmém, závěrečném životním období se člověk ohlíží zpět za svým prožitým životem, bilancuje své úspěchy a neúspěchy a na základě prožitých zkušeností si utváří ucelenější představu o sobě a svých přesvědčeních a o okolním světě. „Psychosociální krize, které člověk čelí se odehrává mezi *integritou* (pocit vlastní úplnosti a pozitivní hodnoty) a *zoufalstvím* (pojícím se s pocity neúplnosti a se zklamáním). Člověk, který tímto obdobím prochází úspěšně je ochoten přijmout fakt, že skutečnosti, které ve svém životě zpětně vnímá jako chyby, byly v daný čas a za daných podmínek nevyhnutelné a přijímá za ně zodpovědnost, kromě toho je schopen se kromě stesků také rozpomenout na časy radostné. (Erikson, 1999).

Hamachek (1990) se ve své práci hlouběji zaměřuje na to, jaká kritéria mohou být použita pro definování sebepojetí a vývoje ega v Eriksonově posledních třech stádiích. Sebepojetí je vnitřní obraz člověka a souhrn přesvědčení o tom, jakým je člověkem. „Ego je část já, která je v kontaktu s vnějším světem skrz duševní procesy (myšlení, vnímání, zapamatování), které člověku umožňují dosahovat cílů a definovat své sebepojetí.“ Míra úspěšnosti vždy závisí na síle ega. E.H. Erikson mluví o *kvalitě ega*, která je vyjádřena v centrální polaritě v každém vývojovém stádiu (*intimita vs. izolace, generativita vs. stagnace, ego-integrita vs. zoufalství*). Kvalita ega se promítá do našich postojů a chování (Hamachek, 677). E.H. Erikson (1999) zdůrazňuje, že kvalitu ega člověk neproazuje pouze jednou, ale neustále ji potvrzuje ve svém jednání. Její získání je chápáno tak, že na kontinuu od „pozitivních“ kvalit po ty „negativní“, které se s daným stádiem pojí, o něco více převáží to, co napomáhá růstu. Pokud člověk krizí projde hladce, je lépe připraven i na stádium nadcházející a je v celkovém vývoji úspěšnější. Erikson zároveň zdůrazňuje nutnost pamatovat na vyváženost pokud jde o polarity v každém vývojovém stádiu - jedna polarita by nemohla existovat bez druhé, jedna často druhou podněcuje k vývoji a přehnané vynucování striktně „pozitivních kvalit“ těžko povede k úspěchu a růstu (Erikson in Hamachek, 1990).

Hlavním syntonním rysem osmého stádia je *integrita*. Je definována pocitem *koherence* a *celistvosti*. Za ohrožující je považována *ztráta propojení* ve všech třech organizujících procesech: (1) v somatu – úbytek fyzických sil, (2) psychice – např. ztráta paměťové koherence a v (3) ethosu (princip sociálního řádu) – hrozba náhlé, téměř úplné ztráty zodpovědné funkce v generační souhře (Erikson, 1999, 63).

Předpokládanou ctností, která zraje v osmém stádiu je *moudrost*. Je popsána jako způsob „informovaného a nezaujatého zabývání se životem jako takovým, tváří tvář smrti.“ Jako opak moudrosti je chápáno *opovržení* - reakce na pocit vzrůstajícího stavu ukončenosti, zmatenosti, bezmoci. (Erikson, 1999).

Opakem *ego-integrity*, dystonní položkou je *zoufalství*. *Zoufalství* je vyjádřeno strachem ze smrti, člověk si uvědomuje, že je nyní příliš pozdě na to „prožít svůj život jinak a lépe“. (Erikson, 1999, 61). Je obtížné vlastní život přijmout a vnímat jej jako smysluplný, zoufalství s sebou přináší pocity skličivosti a zatrpklivosti.

Ritualizaci v posledním období označuje E.H. Erikson jako *filosofickou*, jelikož „udržuje určitý pořádek a smysl při desintegraci těla a duše a může také obhajovat přetrvávající naději v moudrosti“ (64). Její patologickou formou by byl dogmatismus, jakožto nutkavá pseudo-integrita spojená s rigidním trváním na určitých přesvědčeních.

Integritou, tak jak ji Erikson chápe, je míněna „sdílená tendence rozumět, nebo slyšet ty, kteří rozumějí integrativnímu způsobu lidského života“. Představuje pochopení pro vzdálené časy a rozmanité činnosti, „individuální život je společným výskytem nejméně jednoho životního cyklu a jednoho segmentu historie; a celá lidská integrita stojí a padá s tím stylem integrity, který člověk sdílí.“ (Erikson, 1999, 64).

Dosažení integrity může ohrožovat nedostatečné životní zaujetí ve stáří, které je potřebné pro to, aby člověk zůstal „skutečně živý“. „Velká část zoufalství ve stáří je ve skutečnosti narůstající pocit stagnace. Zdá se, že ve stáří lidé truchlí nejen po promarněném čase a vyčerpaném prostoru, ale také po slábnoucí autonomii, ztrátě iniciativy, nedosažené intimity, zanedbané tvořivosti – nehledě na promarněné možnosti identity, nebo prožitek příliš omezující identity.“ (Erikson, 1999, 62).

E.H. Erikson (1999) také upozorňuje na to, že individuálnímu životnímu cyklu není možné adekvátně porozumět bez sociálního kontextu, ve kterém byl realizován. Jedinec je se společností v neustálé dynamické výměně. Pokud nebude mít společnost představu a pochopení pro závěrečné životní období a pro úspěšné stárnutí, těžko může porozumět životnímu cyklu jako celku. Společnost bude obtížně čelit tomu, aby stárnoucí generace nebyla vylučována, nebo přehlížena a bude snáz zapomínat na moudrost, kterou s sebou stáří nese (109).

V kontrastu s výpovědi historických, antropologických a náboženských dokumentů o tom, jak byli dlouho žijící staří v minulosti oslavováni, či uctíváni, je odpovědi tohoto století často opovržení, nebo dokonce výsměch stárnoucí generaci. „Hrdost je zraňována, respekt je v ohrožení. Starému člověku je nabízeno druhé dětství úplně zbavené hry.“ Je nasnadě zamyslet se nad tím, jak společnost usnadňuje stárnoucí populaci průchod posledními stádii životního cyklu, jak podporuje jejich začleňování do života a jak by to bylo možné dělat lépe (Erikson, 1999, 112). J. M. Eriksonová k tomuto v souvislosti s institucionální péčí poznamenává, že stárnoucími lidem by měl být poskytován nejen *dotyk pracovní* (sloužící např. k manipulaci, podávání jídla apod), ale zejména *dotyk komunikativní*, tj. „dotyk ve službách lidského vztahu“ (držení za ruku), který není oproštěn o úctu a lidskost a nevyvolává v člověku pocit objektu (Erikson, 1999, 116).

Vnímání odchodu je kulturně podmíněné a zdá se, že tam, kde je člověk během svého života s nutností vlastní konečnosti více konfrontován, je stáří více oslavováno a ctěno. V naší kultuře je smrt spíše spojena s bezútěšností, než s povznášející oslavou „možná nemáme vhodná slova, gesta, písně, nebo postoje pro toto konečné rozloučení“, poznamenává E.H. Erikson (1999).

Každý člověk stárne s veškerou svou životní radostí i smutky. Je těžké učit se od starší generace jak se připravit na závěr života, kterému bude muset jednou čelit každý z nás sám, pokud ji od sebe izolujeme a nebudeme ji naslouchat. J. M. Eriksonová spatřuje řešení ve větším zapojení stárnoucí populace do společnosti a v mezigenerační komunikaci. Jen tehdy, když budeme naslouchat příběhům úspěšného stárnutí, můžeme slyšet moudrost z nich zaznívající. V opačném případě se jen těžko můžeme připravit na neznámou budoucnost obklopující stáří a udělat ji co nejvíce bohatou, smysluplnou a podněcující (Erikson, 1999).

Kde může člověk na sklonku svého života, potýkající se se všemi výzvami spojenými s touto životní etapou najít smysl, radost a podněty pro duši? Dle E.H. Eriksona je jednou z možností zaměstnávání všech smyslových modalit, které nám mimo jiné umožňují vnímat umění, hudbu, přírodu a „krásu ve světě“. Další oporu představuje základ v rodině a náboženství (Erikson, 1999, 115).

Člověk by se ve svém životě měl stávat stále více humánním, měl by hledat naplnění a svobodu, která překonává omezení. Na počátku jsme tím, co nám bylo dáno, v průběhu života, v generativním stádiu dáváme druhým, ve stáří člověk může být to, co v průběhu

svého života dal. „Úsilím celého života člověka by mělo být, abychom se obohaceni mohli vrátit k našemu zdroji.“ (Erikson, 1999, 120). E.H. Erikson zdůrazňuje, že integrita by v žádném případě neměla být chápána jako ušlechtilý ideál, měla by naopak podněcovat kontakt se světem, s věcmi a ze všeho nejvíce s druhými lidmi. Jde o něco hmatatelného, co je vyjádřeno ve způsobu života, ne o nedosažitelný ctnostný cíl.

## 1.2. Devátý vek člověka

Joan M. Eriksonová později doplňuje teorii o deváté stádium, které má zdůraznit, že v pozdějším období (v souvislosti s úbytkem fyzických sil a ztráty autonomie) může stále více převládat zoufalství nad nadějí. Tehdy je nejmoudřejší cestou „čelit zoufalství s vírou a přiměřenou pokorou“ (Erikson, 1999, 101).

Při revizi životního cyklu upozorňuje autorka na to, že syntonní položky jsou ve všech osmi stádiích vždy uváděny na prvním místě a jsou následovány dystonními (např. *důvěra* vs. *nedůvěra*). „Syntonní kvality nám pomáhají, když jsme vyzýváni dystonnějšími prvky, se kterými nás život konfrontuje.“ (102). Upozorňuje na to, že je potřeba si uvědomovat, že za určitých okolností mohou být také dystonní prvky posouvány do dominantnějších pozic. Z tohoto důvodu ve svém pojednání o devátém stádiu umisťuje dysyntonní prvky na počátek, aby zdůraznila jejich důležitost a sílu v tomto období. Současně je důležité mít na paměti, že i zde konflikt a tenze představují zdroj růstu, ctnosti a odevzdání (Erikson, 1999, 102).

Autorka se dále zaměřuje na to, jak stárnoucí člověk čelí syntonním a dystonním prvkům a s jakým napětím z předchozích stádií se může potýkat. Pokud jde o základní *důvěru* vs. *nedůvěru*, potýká se stárnoucí člověk se ztrátou důvěry ve své vlastní schopnosti (související se ztrátou fyzických sil, s pomalejším tempem apod.) Ač v takové chvíli může „naděje snadno ustoupit zoufalství“, stárnoucí člověk si mnohdy naději zachovává a vzniklé situaci čelí, protože „*dokud je světlo, je naděje a kdo ví, co jasné světlo a vše, co k ránu patří, může přinést?*“ (102).

Také některé z pochyb pojících se s druhým stádiem se mohou ve stáří znovu ohlásit. Člověk méně důvěřuje autonomii svého těla, či životních voleb. Vůle může slábnout, ale stále se snaží o to, aby člověku zajistila bezpečí a předešla studu ze ztráty sebekontroly. Další skutečností, se kterou se stáří nově vyrovnává je obrácení dynamiky - mladší lidé se z rázu

stávají silnějšími. (Erikson, 103). Iniciativu v produktivním věku provází statečnost a pocit nadšení. S přibývajícím věkem může vědomí cíle a nadšení postupně ochabovat a udržování každodenního tempa vyžaduje větší úsilí (Erikson, 104). Také snaživost slábne, člověk nemá dostatek síly na to udržet stejné tempo jako dříve a může být konfrontován s pocitem nedostatečnosti (Erikson, 105). S přibývajícím věkem se také proměňuje statut a role člověka, která s sebou může nést nejistotu. Člověk může čelit zmatenosti v souvislosti s tím, jakou roli a postavení by měl v této nové životní etapě zaujmout, jelikož jeho hodnoty se proměnily (Erikson, 105).

Stárnoucí člověk se také může potýkat s pocitem izolace a opuštění, zejména pokud nemá mnoho vzpomínek či fotografií připomínajících, že svůj život prožil plně (tehdy může pomoci např. zájem o umění, vzdělávání se a další). Také schopnost navazovat kontakty a vstupovat s druhými do vztahů může být ve stáří ztížena a člověk může být o možné vztahy a intimní výměny ochuzen (Erikson, 105).

S úbytkem energie a s pomalejší schopností adaptace na změnu se také proměňuje chápání generativity, která již ve stáří není mnohdy očekávána. Doba, kdy člověk pečuje o druhé a je opečováván a čelí výzvám rodinného i profesního života se může náhle proměnit v pocit, že člověk přestává být potřebný. S poklesem životních výzev může člověk stagnovat. E.H. Erikson (1999) k tomu dodává, že: „Někdo to může přivítat jako příslib oddechu, ale pokud by člověk úplně ustoupil od generativity, tvořivosti i od pečování o druhé, bylo by to horší než smrt.“

Oba autoři definují *moudrost* jako „schopnost vidět, dívat se a rozpomínat se, stejně jako naslouchat, slyšet a pamatovat si.“ Integrita vyžaduje takt, kontakt a dotyk. Dle J.M. Eriksonové dystonní prvky v devátém stádiu stále více převažují nad syntonními a zoufalství je více přítomno. Osmé stádium je odlišné, „zahrnuje retrospektivní účtování s dosavadním životem člověka: záleží na tom, na kolik považuje člověk svůj život za dobře prožitý, neboť lítost ze zmeškaných příležitostí zvyšuje zoufalství, které člověk prožívá. Zoufalství s sebou nese pocit, že času je příliš málo, abychom se pokusili začít jiný život a pokusili se vydat jinou cestou...“

S přibývajícími léty může být rozhled člověka do velké míry omezen starostmi pojícími se s nároky každodenního fungování a může se zdát, že tolik nesouvisí s tím, zda byl člověk se svým předchozím životem spíše spokojený, nebo nespokojený. Autoři se však

domnívají, že zoufalství, jako odpověď na tyto bezprostřední události vychází z předchozích období, časnějších *já* a hodnocení života (Erikson, 1999, 108).

Stárnoucí člověk také čelí mnoha ztrátám, přichází o vztahy vzdálené i blízké a hluboké. Musí se vyrovnat se ztrátou rodičů, partnerů, nebo dokonce svých potomků, což se pojí s velkým smutkem a vědomím nevyhnutelnosti závěru života. Pokud člověk v pokročilém věku statečně čelí těmto ztrátám a všem životním těžkostem, je mu pravděpodobně vlastní základní důvěra v život, kterou doprovází naděje. Pokud je člověk stále „naplněn silou bytí a má naději v něco, co mu může dát ještě trochu milosti a osvětlení, pak má důvod žít.“ Eriksonová k tomu podotýká, že pokud je stárnoucí člověk v devátém stádiu schopen vyrovnat se s dystonními prvky ve svých životních zkušenostech, je na dobré cestě vedoucí k gerotranscendenci (Erikson, 199, 109).

„Transcendovat“ znamená „zvedat přes, jít za omezení, překročit, předčít“, také „přesahovat svět a čas“, transcendenci najdeme ve všech náboženstvích. Lars Tornstam, předpokládá, že lidské stárnutí obsahuje obecný potenciál ve smyslu gerotranscendence. „Gerotranscendence je posun do meta pohledu, od materialistické a materiální vize k vizi kosmičtější a transcendentnější, doprovázený vzestupem životní spokojenosti. Záleží na definici náboženství, zda gerotranscendence může nebo nemusí být považována za teorii náboženského vývoje.“ (Tornstam in Erikson, 1999, 117). Dalo by se říci, že také v individuálním procesu je gerotranscendence vrcholem přirozeného vývoje směřujícího ke zrání a moudrosti. „Dle teorie prožívá gerotranscendentní jedinec nový pocit kosmického spojení s duchem světa, redefinici času, prostoru, života a smrti a redefinici sebe.“ Člověk také může ztrácet zájem o materiální věci a cítit větší potřebu pro meditaci v ústraní (Tornstam in Erikson, 118). Gerotranscendence se pojí s „novým pocitem kosmického spojení s duchem světa“, kdy „vědomí sebe se rozšiřuje a zahrnuje širší okruh druhých ve vzájemném vztahu“, přičemž „smrt se stává syntonní a stává se cestou všech žijících věcí.“ (Tornstam in Erikson, 118). Gerotranscendence může být dosažena různými způsoby, autorka se zamýšlí nad tím, jakou roli hraje při jejím dosahování ústup do ústraní a jak může být naopak vyjádřena v činorodosti.

Dříve moudří staří opouštěli společenský život a uchýlovali se do odlehlých míst, aby tam dožili své životy. Je možné, že skutečně starý člověk nachází bezpečné místo k rozjímání nad svým stavem bytí právě a jen v soukromí a v osamělosti. „Jak jinak může člověk nalézt



klid a přijmout změny, které čas nakládá na duši a tělo?“ Tento svobodný ústup je vědomě volen a nepředpokládá ztrátu životního zaujetí – zájem může pokračovat i přesto, že se člověk neangažuje stejným způsobem, jde o jakési „hluboce zaujaté nezaujetí“. Tento paradoxní jev se projevuje transcendentní kvalitou „posunem od materialistické a racionalistické vize“. Současně je jisté, že pokud je ústup a stažení motivováno opovržením druhými a samotným životem, je prožívání transcendence duševního klidu velmi nepravděpodobné. Šťastný je ten, kdo podobný ústup zvolí sám a není k němu nucen např. na základě zhoršení fyzické kondice. (Erikson, 119).

J. M. Eriksonová se dále zamýšlí nad slovem *transcendence*, jejím záměrem je vyprostit pojem z éterického a neuchopitelného výkladu. Pro tyto účely navrhuje výraz *transcen-dance* (*transcentance*), kterým chce zdůraznit, že transcendence nemusí být omezena pouze na výše zmíněný ústup do ústraní, ale může být také živou součástí chování. „*Transcen-dance* oslovuje duši i tělo, může být vyjádřena skrz znovuzískání ztracených dovedností včetně hry, skrz aktivity, radost a zpěv.“ S dostatkem pokory dovoluje člověku důvěřovat v neznámou budoucnost a oprostit se od strachu ze smrti (Erikson, 1999, 122).

J.M. Eriksonová (1999) mluví o tom, že nás „velký tanec života může zanést do všech oblastí činnosti a konání s každou částí těla, duše a ducha.“ (122) Člověk stárne, spoustu věcí ztrácí a současně je schopen spatřovat všude přítomnou krásu. Stárnutí je výsadou, umožňuje člověku zpětnou vazbu k dlouhému životu, který může být retrospektivně ožíván. Dle autorky je v devátém stádiu duše a srdce člověka nastaveno retrospektivně. Tuto životní etapu přirovnává k cestě vzhůru na strmý vrch: Cesta je v terénu i v těle náročná, ale každý krok vzhůru s sebou současně přináší osvobozující výhled. Po cestě je důležité odpočívat a pro úspěšný výstup je potřebný celoživotní trénink. „Tma přináší odpočinek a sny o těch, kteří jsou nám blízcí a drazí a hodně milováni.“ Člověk je vyzýván a zkoušen aby potvrdil sílu své vůle a statečně čelil dystonním podnětům a aby nakonec „nasměroval tvář k vycházejícímu slunci“ (Erikson, 1999, 122).

## 2. Ego integrita z pohledu navazujících autorů

Vzhledem k tomu, že E.H. Erikson charakteristiky osmého stádia popisuje a částečně vymezuje, ale nedefinuje přesná kritéria pro „dosažení ego integrity“, je obtížné konstrukt přesně vymezit a zkoumat. Výzkumníci proto přicházejí s rozličnými způsoby jak ego integritu přesněji uchopit a vztahují ji k příbuzným konstruktům (např. k životní spokojenosti, osobní pohodě, resilienci, k aktivnímu zapojení atd). V následující části bych chtěla uvést některé z výzkumů zaměřujících se na to, co může být pro dosažení ego integrity a pro úspěšné stárnutí podstatné.

Phelan a Larson (2002) ve svém článku shrnují práce výzkumníků zabývajících se definicí úspěšného stárnutí a hledají společné jmenovatele, které se v pohledu na „dobré“ stárnutí objevují. Jsou jimi *samostatné fungování – samostatné fyzické, kognitivní a společenské fungování, bez nutnosti pomoci okolí* (Williams, Rowe & Kahn, Strawbridge, Roos & Havens), *aktivní životní zapojení* (Havighurst, Rowe & Kahn, Baltes & Baltes), *dlouhověkost* (Palmore, Perls & Silver, Roos & Havens), *dokonalé ovládání dovednosti/růst* (Ryff, Baltes & Baltes, Schulz & Heckhausen), *životní spokojenost* (Havighurst, Palmore), *absence zdravotního omezení* (Palmore, Rowe & Kahn), *schopnost pozitivní adaptace - adaptce na stresory ve stáří* (Butt & Beiser, Baltes & Baltes). Sami autoři za prediktory úspěšného stárnutí považují např. *pravidelnou fyzickou aktivitu, vztahovou síť jedince, nebo absenci chronického onemocnění* (Phelan & Larson, 2002).

Wiesmann a Hannich (2011) se blíže zaměřují na to, s jakými vývojovými úkoly se člověk potýká na cestě za ego-integritou (nebo zoufalstvím), využívají k tomu vývojové úkoly dle Antonovsky a Sagy (1990). Jsou jimi (1) *smysl pro koherenci, duševní soudržnost, integritu* (dále *SOC* „sense of coherence“), (2) *aktivní zapojení*, (3) *životní spokojenost*, (4) *udržování zdravého životního stylu a dobrého fyzického stavu*. Společně se stárnutím dochází ke změně životního tempa. Podstatné je, aby bylo zachováno *aktivní zapojení do života* (2), kdy člověk svůj čas využívá smysluplně a aktivně, zapojuje se ve společnosti, podílí se na životě komunity, interaguje s druhými a věnuje se různým aktivitám. (Wiesmann & Hannich, 353). Další proměnou představuje *posouzení životní spokojenosti* (3) (= kognitivní komponenta subjektivní osobní pohody, kdy člověk porovnává svou současnou životní situaci s tou žádoucí). Jelikož je stárnutí provázáno ztrátou kontroly ve více životních oblastech

(např. ztráta vrstevníků, pokles fyzických a mentálních schopností, ztráta rozhodovacích schopností v zaměstnání apod.), shledávají autoři za klíčové, aby člověk konflikt mezi integritou a zoufalstvím řešil ohlédnutím se na vlastní život. Pokud člověka při pohledu zpět z větší části ovládne spokojenost, je pravděpodobné, že člověk bude svůj život vnímat jako celek, který jej naplňoval. Autoři se v této souvislosti zaměřují na životní spokojenost minulou, současnou i budoucí (Wiesmann & Hannich, 2011, 353). Také *udržování fyzického stavu a zdravého životního stylu* (4) je, obzvlášť ve věku, kdy je člověk více zranitelný, více než žádoucí. Nejdůležitějším vývojovým úkolem nejen tohoto stadia je *zachování koherence (SOC) (1) napříč změnám v sociálním světě*. Svět se pro stárnoucího člověka může postupně stávat méně srozumitelným, zvládnutelným a smysluplným místem a je pouze na něm, jak této nové skutečnosti bude čelit a jak je své pojetí sociálního světa schopen přizpůsobit (Wiesmann & Hannich, 2011, 354). Výzkum také ukázal, že všechny zkoumané proměnné jsou z velké části propojené - aktivita souvisí se zdravými návyky a spokojeností v současnosti, která má vliv na větší spokojenost v budoucnosti. Ukázalo se, že zachování koherence (SOC) je nejdůležitějším ze čtyř zmíněných vývojových úkolů, jelikož udává, do jaké míry bude člověk ve všech úkolech posledního stádia úspěšný. Zoufalství, opak ego integrity bylo měřeno mírou depresivních symptomů ve stáří. Bylo potvrzeno, že nízká životní spokojenost a nízké aktivní zapojení souvisí s depresivní symptomatikou (Wiesmann & Hannich, 354, 2011).

Výsledky dalšího výzkumu zkoumajícího vztah mezi ego-integritou a postoji k závěru života ve stáří ukázaly, že větší *schopnost přijmout minulé životní události jako potřebné a smysluplné* napříč životním zklamáním a prohrám, je předpokladem pro to, aby měl člověk postoj ke smrti neutrálně přijímající (*neutral acceptance*). Člověk je schopen přijmout existenciální realitu života, přijímá současné i minulé události. Čím více je člověk schopen přijmout životní události bez nadměrné lítosti a zoufalství, tím pravděpodobněji bude vnímat také blížící se závěr života bez nadměrného strachu a úzkosti. Schopnost přijmout minulost a nalézt v ní smysl je kromě neutrálního přijetí závěru života (*neutral acceptance*) prediktorem menších obav pojících se se závěrem života (*fear of death*) a snaze jej oddálit (*death avoidance*). Výsledky jsou v souladu s Eriksonovo pohledem - tím, že člověk přijímá svá životní rozhodnutí, stává se jeho život smysluplným celkem, který je předpokladem pro

dosažení ego-integrity (na rozdíl od obav a vyhýbavému postoji k závěru života, který by se pojil se zoufalstvím) (Parker, 2013).

Algilani et al. (2014) provedli analýzu kvalitativních dat s cílem popsat optimální fungování ve stáří z pohledu seniorů. Analýzou identifikovali 3 hlavní oblasti: 1) vztahující se k vl. osobě (např. duševní zdraví, osobní pohoda, copingová strategie zaměřená na problém, schopnost se přizpůsobit současným životním podmínkám), 2) vztahující se k tělesné schránce (aktivita, zdraví, autonomie) a 3) vnější faktory (společenský aspekt, demografické a environmentální aspekty). Za nejvýznamnější pro zdraví a osobní pohodu ve stáří považují autoři *duševní zdraví a copingovou strategii zaměřenou na problém*. Ke spokojenosti ve stáří dále přispívá *pravidelná fyzická aktivita, absence onemocnění a nezávislost v každodenním životě*. Z vnějších faktorů pokládají pro životní spokojenost ve stáří za nejvýznamnější *společenský aspekt*. Stabilní sociální síť jedince je tvořena pevnými a blízkými vztahy spolu s okruhem známých. Člověk spokojený se svou sociální sítí také pocítuje větší životní spokojenost. Účast na společenských aktivitách, setkávání se s přáteli, nebo návštěva kulturních událostí jsou významné pro životní spokojenost člověka. Potřebná podpora od rodiny a přátel a skutečnost, že je člověk pro významné druhé důležitý přispívá k životní spokojenosti a životnímu smyslu a jsou pro optimální fungování ve stáří významné. Předpokladem úspěšného stárnutí je také schopnost přizpůsobit se a vyrovnat se ztrátami a životními změnami a čelit těžkostem. To je v souladu s modelem selektivní optimalizace a kompenzace (SOC-model) ve stáří. Podle tohoto modelu koncept úspěšného stárnutí odkazuje k resilienci osob, které jsou ve stáří schopny dosáhnout rovnováhy mezi prožívanými zisky a ztrátami (Algilani et al., 2014)

Významnost role vztahových osob a rodinného zázemí ve stáří je nepopiratelná. Míra společenského zapojení ve stáří má vliv na zdraví a pocítovanou osobní pohodu. Naopak osamělost (společně s fyzickým či duševním omezením) vede ve stáří k depresivnímu ladění. Bylo zjištěno, že trvalé partnerství ve stáří představuje velmi významný předpoklad pro životní spokojenost. Dalším protektivním prvkem ve stáří je pevná síť sociálních vztahů (Solé-Auró & Cortina, 2019). Ego-integrita také souvisí s větší spokojeností v manželství (minulou i současnou), s lepšími vztahy s dospělými potomky, s ochotou přijmout pomoc, nebo pomoci druhým a s několika dimenzemi duševní pohody (nejvyšší korelace byla zjištěna u sebepřijetí, zvládání životního prostředí, růstu a pozitivních vztahů s významnými

druhými). Ego-integrita také významně souvisela s mírou zapojení do dobrovolných aktivit v průběhu celého života a zejména v současnosti. (James, Zarrett, 2005).

Ego integrita byla zkoumána také ve vztahu k časovým perspektivám. Webster (2016) potvrdil, že *vyvážená časová perspektiva* (balanced time perspective = mnoho pozitivních vzpomínek (positive reminiscence) společně s vysokou mírou pozitivního budoucího očekávání) predikuje psychosociální silné stránky pojící se s ego integritou a moudrostí. Schopnost vybavit si minulé pozitivní zkušenosti společně s budoucím pozitivním očekáváním přispívá k dosažení životního smyslu. Vyvážená časová perspektiva také může přispívat k dosažení moudrosti, komplexního konstrukt, který předpokládá schopnost učit se z vlastní minulosti a připravit se na budoucnost (Webster, 2016).

Kahana & Kahana (2006) rozšiřují svůj model úspěšného stárnutí založený na proaktivitě o motivační proměnné a zaměřují se na to, jak je ve stáří výhodná *budoucí časová orientace*. V jejich původním modelu popisují, že stárnoucí populace typicky čelí mnoha stresorům (např. pojícím se s chronickým onemocněním, společenským zapojením, ztrátami v blízkém okolí apod.). Podle tohoto modelu může být však kvalita života zachována, pokud se člověk může spolehnout na své vnitřní copingové zdroje a zdroje vnější. Tyto zdroje člověka směřují k proaktivnímu způsobu chování – *proaktivní adaptaci* (např. zájmu o zdraví (cvičení), pomáhání druhým, plánování, úpravě role, úpravě prostředí, používání technologií, zdokonalování se). Tato schopnost proaktivně se přizpůsobit okolnostem zmírňuje vliv prožívaných stresorů a umožňuje zachovat kvalitu života – která se odráží v prožívaných emocích, duševní pohodě, v naplňování cílů, životním smyslu a zachování významných vztahů a aktivit. V pozdější formulaci autoři připojují časový kontext (osobní historie a biografie člověka) a prostorové vlivy (demografie a komunita), které mají taktéž vliv na vnímané stresory, obrany a kvalitu života (Kahana et al., 2006). Autoři zdůrazňují, že se jejich model stále vyvíjí a jeho předností je jeho otevřenost a flexibilita.

Proaktivní adaptace je umožněna díky vnějším zdrojům (materiální zázemí, sociální zdroje, přístup k zdravotní péči) a zdrojům vnitřním – za dispozice pro úspěšné stárnutí autoři považují *budoucí orientaci, životní spokojenost, naději a optimismus, altruismus, sebeúctu a copingové zdroje*. Kromě toho je mimo tyto dispozice důležité *pozitivní vnitřní ladění* (ať už jde o očekávání budoucího, nebo čelení aktuální problémové situaci). (Kahana et al., 2006, 449).

V publikaci z r. 2006 se autoři zaměřují na budoucí orientaci jakožto na dispoziční základ pro zlepšování zdraví, pravidelný pohyb a cvičení (= preventivní a proaktivní chování ve stáří). Lidé, kteří se pravidelně věnují alespoň krátkému cvičení, kromě své fyzické kondice zlepšují také osobní pohodu, smysluplnost ve svém životě a celkovou kvalitu života. Bylo také zjištěno, že schopnost budoucího plánování představuje významný protektivní faktor (např. při zhoršení zdravotního stavu, nebo vyrovnávání se se ztrátami). Cvičení je motivováno pozitivním budoucím výsledkem, autoři jej vztáhli k budoucí časové orientaci a zjistili, že budoucí časová orientace u respondentek souvisí s menším poklesem frekvence cvičení v průběhu čtyř let (jelikož ve stáří je pokles fyzické aktivity předpokládán). Vliv mělo také pohlaví, ženy zůstávaly pokud jde o cvičení aktivnější než muži. Bylo prokázáno, že *budoucí orientace* představuje *dispoziční předpoklad pro preventivní proaktivitu* (cvičení), důležitou v modelu úspěšného stárnutí. (Kahana et al, 2006). Cvičení často představuje pro člověka rutinní činnost, v této souvislosti byly zkoumány také výhody pravidelné *denní rutiny*. Její udržování ve stáří přispívá ke snížení nespavosti (přispívá ke zkrácení spánkové latence a zvyšuje kvalitu a efektivitu spánku) (Zisberg et al., 2010).

Stáří je bezpochyby provázeno množstvím ztrát, jeden z výzkumů však přináší zjištění, že jej mohou provázet také zisky - zejména pokud jde o emoční regulaci. Socioemoční teorie selektivity předpokládá, že časová perspektiva je z velké části zodpovědná za proměnu v důležitosti emočně významných cílů, které dále ovlivňují společenskou a kognitivní rovinu. Výzkum teorii potvrzuje, lidé ve stáří selektivně zmenšují svůj společenský okruh a obklopují se lidmi, kteří jsou jim emočně nejbližší, což přináší větší uspokojení. V porovnání s mladší generací si také ve větší míře vybavují spíše pozitivní události. „Vztahy ve stáří se stávají bližší a důvěrnější a skutečnosti, které si lidé pamatují jsou většinou více pozitivní a emocionálně významné“ (Carstensen, Fung, & Charles, 2003). Dokonce autobiografické vzpomínky se stávají pozitivnějšími. Dle teorie se člověk ve stáří uchyluje k emocionálně významným cílům oproti těm poznávacím (ty jsou významné v mládí), jelikož vnímá, že jeho čas je omezený. Časová perspektiva a vědomí omezeného času, který člověk v průběhu života má, má vliv na jeho motivaci a chování při dosahování cílů. Když lidé vnímají svou budoucnost jako otevřenou, zaměřují se spíše na cíle dlouhodobé spojené s nabýváním nových vědomostí, vnímají-li čas jako omezený, zaměřují se na *cíle současné a emočně významné*. Tato proměna není spojená s věkem, ale s měnící se časovou

perspektivou v životě člověka. Ve stáří je tedy důležité *žít přítomným okamžikem, prožívat jej smysluplně a investovat svou energii do kognitivních a společenských cílů, které budou emočně uspokojující* (Carstensen, Fung, & Charles, 2003).

Ukazuje se, že ve stáří také nabývá na důležitosti *zanechání odkazu (legacy)*. Zanechání něčeho, co zachycuje podstatu vlastního já, hodnot a přesvědčení se zdá být univerzální touhou, která člověku dovoluje sdílet své vědomosti, hodnoty a přesvědčení – nabytou moudrost, s budoucí generací. Je to možnost zanechat na světě něco hodnotného, co přispívá k vnímání závěru života jako smysluplného. Kromě materiálních věcí jde zejména o předávání hodnot a přesvědčení (Hunter, 2008). „Odkaz vychází z minulosti, člověk jej v průběhu svého života buduje a kultivuje a předává ho další generaci, která celý proces začíná znovu. Individuální odkaz je budován po celý život společně s tím, jak se od narození do smrti rozvíjí naše já. Odkaz propojuje generace, v podstatě sahá před samotné narození a přesahuje fyzický odchod člověka. Je předáván skrz jednání, osobní majetek, nebo artefakty, můžeme jej chápat jako destilovanou moudrost nashromážděnou během života.“ (Hunter, 2008).

Výzkumníci se ego-integritu snažili vztáhnout také k současným teoriím osobnosti, nebo k duševnímu zdraví. Westerhof a Bohlmeijer (2014) zkoumali vztah ego-integrity a zoufalství k osobnostním rysům a duševnímu zdraví. Zjistili, že *extraverze a otevřenost vůči zkušenosti* mají s ego integritou nepřímý vztah, který je zprostředkován osobní pohodou (*well being*). Naopak zvýšený neuroticismus souvisí s větším pocíťovaným zoufalstvím ve stáří a může s sebou přinášet depresivní symptomatiku. Stárnoucí člověk, který si dokáže zachovat pozitivní postoj ke své současné životní situaci, je schopen těšit se z maličkostí a zaměřuje se převážně na pozitivní události bude se svým životem více spokojen a chápat jej jako smysluplný.

Ve vztahu k ego-integritě je také zkoumána *resilience*, psychická odolnost člověka. Kebza a Šolcová (2008) ji definují jako „složitý konstrukt sestávající z osobnostně, sociálně a somaticky založených zdrojů“ (s. 4 in Chrz et al., 2016). Autoři na resilienci nahlíží prostřednictvím žánrů narativní konstrukce. Narativní konstrukce slouží jako princip strukturace zkušenosti, můžeme ji rozumět tak, že „vyprávíme život“, ale zároveň také „žijeme vyprávění“ (Chrz, Čermák, 2007). Způsoby, kterými se člověk může vypořádávat s nepřízní osudu jsou různé, byla identifikována trojice žánrů: 1) *heroické zvládnání*, 2)

*přítakání šťastným momentům* a 3) *ironický odstup* (Chrz et al., 2016). Pro žánr *heroické zvládání* je charakteristické aktivní a angažované zvládání a vypořádání se s potížemi, které život přináší. V žánru označeném jako *přítakání šťastným momentům* je menší důraz kladen na vlastní řízení, „život běží uspokojivě vlivem šťastného osudu, tj. šťastných okolností a momentů. Zatímco v žánru *heroického zvládání* lze vysledovat určitý akcent na individuální nezávislost, pro žánr *přítakání šťastným momentům* je charakteristický způsob aktérství akcentující vztahy či společenství“ (Chrz et al., 2016, 59). Poslední z identifikovaných žánrů, *ironický odstup*, se vyznačuje „smyslem pro absurditu, zvláštním druhem laskavého cynismu a černého humoru, moudrou skepsí a otevřeností k mnohoznačnosti a paradoxnosti života“ (Chrz et al., 2016, 60). Ironie může kromě funkce obrany také dovolovat „přijmout život ve své komplexnosti, akceptovat absurditu, rozporuplnost a nepochopitelnost“ (Chrz et al., 2016, 60) a je považována za komplexní žánr konstrukce resilience ve stáří (Chrz et al., 2016).

Také McFadden (1999) přináší zajímavý pohled, z Eriksonovy perspektivy se zamýšlí nad tím, jak se ve stáří v životě člověka podílí víra a jak je směřováno *já*. V této souvislosti mluví o dvou možných směrech, kdy: (1) *já* je čelem ke světu, (2) *já* se obrací dovnitř za řádem a koherencí a za vnímaným významem. Pohyby se vzájemně nevylučují, často jsou přítomny společně. Někteří preferují pohyb ke světu, zatímco jiní se usebírají v tichosti. Na obou cestách mohou lidé nalézt podporu ve *víře*.

Příkladem pohybu vně, směrem ke světu, je např. to, že lidé mají zájem zůstat společensky aktivní, zajímají se a pečují o své blízké a mají zájem na tom, aby se dobře dařilo dalším generacím. Víra představuje nejen zdroj naděje, ale zejména podněcuje k aktivnímu jednání a podílení se na budoucím „dobrém světě“. Víra může člověku také dodávat ujištění, že celý lidský život je smysluplný i navzdory upadajícím schopnostem ve stáří, kdy člověk přispívá jinak než svou vysokou produktivitou (McFadden, 1999).

Popisován je i pohyb dovnitř a nárůst introverze ve stáří v souvislosti s tím, že se člověk vyrovnává se změnou fyzického stavu, kognitivního fungování a společenských rolí. Také Jung mluví o tomto obratu v odpoledni života. Obrat k sobě může být podpořen vírou skrz meditativní praktiky a symbolickým vyjádřením spojení mezi člověkem a duchovnem (McFadden, 1999).



Ctností pojící se s touto životní etapou je *moudrost*, z pohledu analytické psychologie se archetypy Moudré stařeny a Moudrého starce „ztělesňují ve starém člověku, který žil plný život a naplnil ho, viděl hodnotu i bezcennost, zakusil svou konečnou nevědomost a cítí se propojen s počátkem života. V nejlepším případě se v něm propojují otevřenost a naivita dítěte s dlouhou životní zkušeností, vnitřní svoboda a klid s hlubokým zaujetím životem.“ (L. Müller & A. Miller, 2006, 206). P.B. Baltes a U. Kunzmann, se psychologii moudrosti věnují celoživotně a přichází se zajímavými poznatky. Moudrost se kromě dalšího týká „důležitých, ale přitom i dosti obtížně srozumitelných témat smysluplnosti života a životních cílů a cest, které k ní vedou“, „týká se širokého okruhu témat, velké hloubky myšlení a rozsáhlého souboru hodnot – přitom je vše do značné míry harmonicky skloubeno“, „moudrost obsahuje poznatky z nejvyšší úrovně našeho poznání, nejvyšší hranice našeho usuzování a našich životních rad.“ (Křivohlavý, 2009, 61). Ardelt (2003) přichází s třidimenzionální škálou moudrosti a definuje ji jako „integraci kognitivních, afektivních a reflektivních osobnostních charakteristik“ (280). Kdy člověk může být kognitivně zdatný bez pochopení a empatie pro druhé (afektivní složka), stejně tak může být dobrosrdečný bez hlubšího porozumění životního smyslu a lidské přirozenosti (kognitivní složka). Reflektivní myšlení a pravidelná sebereflexe člověka pak zvyšuje jeho porozumění životu, dovoluje mu lépe nahlédnout vlastní i cizí motivy a snížit svou sebestřednost (Ardelt, 2003).

Ve stáří má svou roli také smysl pro humor, který je z perspektivy pozitivní psychologie považován za charakterovou přednost. I v tomto období přispívá k osobní pohodě a je jedním z prediktorů životní spokojenosti u mladší i starší generace (pozitivně koreloval s životní spokojeností a s naplňujícím životem). Je jisté, že humor je “doprovázen smíchem a pozitivními emocemi a do každodenního života přináší potěšení.” (Ruch, Proyer & Weber, 2010). Ta “nejmoudřejší” forma humoru je tolerantní, pokorná a milosrdná, nepopírá naši lidskou přirozenost, ale s úsměvem a smíchem ji přijímá jako naši součást. Niebuhr se domnívá, že “Smysl pro humor je pro rozporné stránky lidského života v mnoha ohledech lepším nástrojem než filosofie...” (Moss, 2011)

Moss (2011) se zabývá tím, jak je z historického pohledu chápána víra, moudrost a humor a diskutuje, zda mají něco společného. Svou práci uvádí výrokem Erika H. Eriksona: „neumím si představit starého moudrého člověka, který se neumí smát“. Moss (2011) se zaměřuje na to, jak může humor k moudrosti přispívat a jak spolu tyto zdánlivě vzdálené

oblasti mohou souviset. Důkladnou analýzou přichází se zajímavým závěrem - shledává, že humor je důležitou hodnotou a může být nápomocný moudrosti: obě pozice nás totiž dovádí k realistickému pohledu na život, na život, který je plný tragických i komických událostí. Kromě humoru také víra (za předpokladu, že je tolerantní) k moudrosti přispívá. Víra, moudrost i humor se ve skutečnosti mohou vzájemně obohacovat – všechny by nás měly učit pokoře, připomínat nám, že jsme náchylní k pošetilosti a že bychom se neměli „brát příliš vážně“ (dle Sternberga bychom se především měli v první řadě vyvarovat egocentrismu, pocitu vševědouce, omnipotence a nezranitelnosti, které často moudrosti stojí v cestě). „Pokud by náboženská víra byla netolerantní a dogmatická, jistě bude naopak moudrosti stát v cestě, jelikož je oproštěna od pokory, která je pro nejvyšší moudrost tak potřebná. Vnímáme-li však náboženství ve smyslu rozvíjení hodnot jako je soucit, empatie, pokora a tolerance, bude nutně nápomocné také v kultivaci moudrosti.“ (Moss, 2011, 35). Moss (2011) na základě poznatků autorů studujících díla Shakespeara (Nordstrom, Auden) dochází k závěru, že nám víra, moudrost a humor společně mohou pomoci rozšířit a prohloubit naše sebepoznání, učí nás soucitu, odpuštění a lásce.

### **3. Cíl výzkumu a výzkumné otázky**

Cílem výzkumu bylo mapovat zkušenosti respondentek ve stáří ve vztahu k úspěšnému stárnutí a ego integritě. K tomu byla využita interpretativní fenomenologická analýza kolektivu autorů J. Smith, P. Flowers, M. Larkin (dále IPA), jejíž cílem je detailně porozumět tomu, jak člověk chápe svůj vlastní a společenský svět a zejména jaký význam pro něj nesou prožité události. Jelikož se snažíme porozumět žité realitě člověka v její komplexnosti, jsou výzkumné otázky IPA formulovány široce a otevřeně. „Snahou není prověřovat předem stanovenou výzkumnou hypotézu, nýbrž pružně a detailně oblast zájmu prozkoumat.“ (Smith, Osborn 2007, 55).

Kromě hlavní otevřené otázky se v průběhu zkoumání vynořila další otázka, týkající se toho, zda je možné některé z faktorů ego integrity blíže určit.

Nakonec byly stanoveny následující výzkumné otázky:

**1. Jaká je zkušenost stárnoucích osob?**

**2. Jaké jsou vnímané faktory ego-integrity?**

#### **3.1. Metoda výzkumu**

Na základě toho, že IPA se snaží detailně zkoumat, jak respondenti „vnímají a nacházejí smysl“ v událostech, které se jim dějí, byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. Ten v dialogu poskytuje více flexibility kdy „počáteční otázky mohou být v průběhu rozhovoru přizpůsobeny odpovědím respondentů a vynořujícím se tématům“ (Smith, Osborn, 2007, 57). Výzkumník tedy není vázán přesným sledem otázek a jejich identickou formulací, jejich načasování a znění přizpůsobuje aktuálnímu rozvoji dialogu. Dle výzkumníků je hlavní výhodou polostrukturovaného rozhovoru zejména to, že facilituje vzájemné porozumění a empatii, umožňuje větší flexibilitu v pokrytí sledovaného jevu a dovoluje zapříst rozhovor např. o nové oblasti, která v průběhu dialogu vyvstane a je pro respondenta významná.

Jde o fenomenologický přístup, který se snaží detailně prozkoumat svět druhého člověka „zkoumá osobní zkušenost jedince a jeho vnímání daného objektu nebo zkušenosti, namísto snahy získat objektivní tvrzení o tomto objektu či zkušenosti“ (Smith, Osborn, 2007, 53). Z pohledu interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) jde o dynamický proces, který předpokládá aktivní zapojení výzkumníka, který se v rozhovoru snaží dostat co nejbliže

„světu druhého člověka“. To samozřejmě není možné zcela, míra přiblížení záleží a je komplikována vlastními koncepty výzkumníka (které jsou však k tomu, aby člověk mohl porozumět světu druhého a interpretovat jej do jisté míry nutné). „Jde o dvoufázový interpretační proces, dvojí hermeneutiku - respondentky se snaží porozumět svému světu a výzkumník se snaží porozumět tomu, jak světu rozumí respondentky.“ (Smith, Osborn, 2007, 53).

## 4. Výzkumný soubor

Interpretativní fenomenologická analýza se využívá u malých souborů, „cílem je pečlivě popsat a porozumět souboru, nikoli vytvářet zobecňující závěry.“ (Smith, Osborn, 2007, 53). Vzhledem k tomu, že v malém souboru obtížně docílíme reprezentativnosti, je v IPA naopak podporováno, aby byl vzorek homogenní. Snahou je cíleně vybrat úzce definovaný vzorek, pro který bude výzkumná otázka relevantní. Doporučená velikost výzkumného souboru není přesně stanovena a závisí na více faktorech. Autoři IPA doporučují pro studentské projekty vzorek čítající 5-6 respondentů, pro první zkušenost s IPA považují za dostatečný vzorek o velikosti tří respondentů. (Smith, Osborn, 2007, 56).

Pro účely vyhledání respondentů jsem oslovila organizaci, která nabízí seniorům a jejich blízkým široké portfolio služeb a podporuje je v nezávislém životě. Setkala jsem se s velkou vstřícností organizace a bylo mi umožněno pohybovat se v prostorách, kde probíhají vzdělávací kurzy a další aktivity pro klienty. Účastnila jsem se spolu s klienty některých kursů a oslovila je. Touto cestou vznikl výzkumný soubor, který tvoří pět respondentek (kritériem pro výběr respondentů byl věk 65+). Záměrně jsem oslovila aktivní populaci u které jsem v rozhovorech předpokládala větší pestrost. V souboru je nakonec zastoupeno pouze jedno pohlaví, tento výběr nebyl záměrný, jedním z důvodů je, že se nabízených kurzů účastní z velké části právě ženy. V tabulce (tab.1) uvádím věk jednotlivých respondentek.

**Tab. 1 Charakteristika výzkumného souboru dle věku**

JMÉNO RESPONDENTKY	VĚK
Hedvika	88
Jindřiška	68
Anna	68
Elsa	78
Ida	78

## 5. Postup sběru dat a realizace výzkumu

Všechny rozhovory probíhaly po předchozí domluvě v návaznosti na kurzy respondentek v místě jejich konání. K tomuto nám byla poskytnuta klidná místnost, ve které mohly rozhovory probíhat v soukromí. Respondentky byly informovány o záměru použití anonymizovaných rozhovorů pro účely diplomové práce. Na základě toho byly rozhovory se slovním souhlasem respondentek nahrávány a následně doslovně přepsány pro účely analýzy. Sběr dat probíhal v měsících květen a červen 2019. Níže (tab. 2) uvádím délku trvání jednotlivých rozhovorů.

**Tab. 2 Délka trvání rozhovoru**

RESPONDENTKA	DÉLKA ROZHOVORU
Hedvika	00:49:23
Jindřiška	00:41:34
Anna	00:36:31
Elsa	00:55:08
Ida	01:21:48

## **5.1. Postup při vedení polostrukturovaného rozhovoru**

Po sdělení náležitostí týkajících se povinností výzkumníka (citlivý přístup k získaným údajům, mlčenlivost, anonymizace údajů), bylo na začátku našeho setkání zdůrazněno, že respondentky mohou rozhovor kdykoli přerušit či ukončit, nebo neodpovídat na otázky, které by jim mohly být nepříjemné.

Před zahájením samotného rozhovoru byly také respondentky informovány o tom, že mám připravené některé otázky, které mě k tématu zajímají, ale nejedná se o žádný závazný seznam, který musíme nutně projít bod po bodu. Naopak bylo zdůrazněno, že je v rozhovoru poskytnut prostor pro to, abychom mohly více hovořit o jakémkoli tématu, které v průběhu našeho setkání otevřeme. Právě podobná témata či neotřelý směr, kterým se rozhovor může ubírat je v IPA považován za nejcennější, jelikož vychází od samotných respondentů a lze usuzovat na jeho významnost (Smith, Osborn, 2007).

Jelikož šlo kromě počátečních výměn o naše první opravdové setkání, požádala jsem respondentky na začátku rozhovoru o to, aby se ve vlastních slovech popsaly. Podle sdělené charakteristiky jsem navazovala dalšími otázkami a doptávala se na zajímavé oblasti. Při zpětném posouzení bych řekla, že každý rozhovor plynul svým vlastním tempem, odlišné bylo např. to, jak dlouho se každá z respondentek zdržela u dané oblasti, jak se určitá témata v jednotlivých rozhovorech odlišně provázala apod. Pořadí, ani formulace otázek tedy nebyla v každém z rozhovorů stejná a ve všech rozhovorech také nebylo využito všech otázek.

## 6. Postup analýzy dat

Po doslovné transkripci rozhovorů byla data analyzována ve dvou fázích. Výzkumníci podotýkají, že kvalitativní analýza je nevyhnutelně osobním postupem a samotnou analýzu představuje interpretace se kterou přichází výzkumník v jednotlivých fázích zkoumání (Smith, Osborn, 2007).

V první fázi analýzy jsem každý z rozhovorů opakovaně četla, průběžně si poznamenávala zajímavosti a snažila se do textu postupně proniknout. Pro větší porozumění jsem si jednotlivé odpovědi respondentek převedla do narace. Tato fáze se děje intuitivně, bez větších požadavků na to, co všechno výzkumník komentuje, proces se blíží volné analýze textu. V každém z rozhovorů byly přirozeně určité části textu bohatší a výtěžnější, než jiné. „Komentáře se snaží text sumarizovat nebo parafrázovat, přichází s asociacemi, komentují použitý jazyk, nebo celkový pocit z rozhovoru a pokouší se o předběžnou interpretaci. V tomto procesu se postupně začínají objevovat komentáře k podobnostem a odlišnostem, k opakování, nebo protichůdnostem v textu.“ (Smith, Osborn, 2007, 67). Poté co jsem měla napsané počáteční poznámky k textu jsem jej pročetla znovu a snažila se poznámky přetavit ve vynořující se, více obecná témata. Důležitou dovedností v této fázi je najít kompromis mezi vhodným pojmenováním tématu (které později umožní teoretické propojení mezi jednotlivými rozhovory) a jeho zakotvením ve způsobu, jakým byla daná věc řečena. (Smith, Osborn, 2007). V této fázi již bylo patrné, že některá témata prostupují rozhovorem a objevují se na vícero místech.

Další část analýzy spočívala ve „třídění“ rozpracovaných témat, v jejich propojování, hledání společných a rozdílných charakteristik. Díky tomu byla některé témata spojena, jiná vydělena zvlášť a další dala vzniknout zcela nové kategorii. Také ve fázi shlukování témat bylo potřebné vracet se k původnímu materiálu a ujistit se, že vzniklá témata se příliš neoddálila a skutečně korespondují s tím, co bylo řečeno v rozhovoru (Smith, Osborn, 2007).

Při analýze dalších rozhovorů jsem postupovala stejným způsobem, postupně bylo jasnější, že některá z identifikovaných témat z prvního rozhovoru se objevují i v rozhovorech dalších (např. *význam autonomie*), některá témata jsou u každé z respondentek vyjádřena odlišně (např. *od optimismu k pesimismu*), nebo se objevují témata zcela nová. Cílem by mělo být sledovat kde se data sbližují a kde se rozcházejí, rozpoznání toho v čem jsou jednotlivé výpovědi podobné a v čem jsou odlišné. (Smith, Osborn, 2007).



V poslední fázi se hlavní identifikované faktory organizují do finálního přehledu, určitá data jsou prioritizována, některá naopak redukována. Autoři vidí výzvu v hledání společného ve zdánlivě rozdílném, což dává vzniknout zajímavým kategoriím. „Stejně tak jako výsledná analýza dbá na shodu s teorií, zohledňuje také individuální charakteristické chování respondentů, které se v rámci ní vyskytuje“ (Smith, Osborn, 2007). Následující sedmá kapitola obsahuje odpovědi respondentek spolu s narativním komentářem, který se pokouší zachytit významy a interpretovat zkušenosti respondentek. Výsledný přehled a identifikované faktory jsou uvedeny v kapitole osmé.

## **6.1. Sebereflexe výzkumníka**

Ve stáří jsem vždy měla tendenci spatřovat moudrost nasbíranou v průběhu života, jistý nadhled, čas pro kultivaci stránky duchovní, filosofické, umělecké... období rozjímání a prostor pro trávení mnoho času v přírodě. Myslím, že můj pohled byl z velké části naivní a až postupně nabýval realističtějších rozměrů; těžko si můžu období stáří vykreslovat podobně idylicky bez zohlednění současného úbytku fyzických sil, času, větší zranitelnosti apod. Také ve svém nejbližším okolí subjektivně nevnímám mnoho příběhů příliš „šťastného stárnutí“, naopak jsem se setkala s izolací, s narušenými rodinnými vztahy, s negativismem... Ani mé setkání s institucionální péčí (která bohužel, často také z důvodu nedostatku personálu, zajišťuje pouze to nejnutnější), nebylo příliš povzbudivé. Připadá mi, že zde často chybí základní lidský vztah a citlivá péče o klienty a je mi smutno z toho, jak může být závěr života bezútěšný a že této oblasti není věnováno více pozornosti. Na druhou stranu vím, že potřebný personál a adekvátní péče také v mnoha zařízeních podobného typu dostupná je a dostupná být může a že odborníci stále pracují na zlepšování péče a kvality života stárnoucí generace (např. tým Centra paliativní péče, Post Bellum, o.p.s., Život 90 a mnoho dalších). Věřím v to, že se naše porozumění specifikům stáří bude rozšiřovat, budeme schopni lépe reagovat na individuální potřeby stárnoucích osob a budeme spíše nacházet to, co nás spojuje, než to, co nás dělí. Věřím, že stárnout můžeme „dobře“ a zajímá mě, co si o tom myslí oslovené dámy.

## 7. Výsledky a interpretace získaných dat

Následující část se snaží přiblížit zkušenosti respondentek ve vztahu k aktuálně prožívanému životnímu období, ke stárnutí a ego-integritě. Šlo o počáteční fázi analýzy, v textu jsou společně s interpretacemi uvedeny doslovné citace z rozhovorů s respondentkami (psáno kurzívou). Jsou zde uvedeny celé rozhovory, protože bylo snahou, aby v textu nebyl ztracen cit pro celkové ladění rozhovoru, vycházejícího např. ze zvoleného jazyka respondentek, jejich způsobu prožívání, individuálního svérázu apod.

### 7.1. Paní Hedvika a její prožitá zkušenost

Paní Hedviku potkávám na hodině čchi-kung, kde souhlasí s rozhovorem, ke kterému si po cvičení společně sedáme. Paní Hedvika oslavila 88 let a žije sama, popsala bych ji jako elegantní dámu z první republiky. Je jí vlastní houževnatost a odhodlanost nevzdat se, se kterou přistupuje k úkolům, a jak uvidíme později, k životu jako takovému. Ve vlastních slovech se popisuje jako optimistka, která je aktivní a nechce se vzdát. Všechny tyto charakteristiky jsou velmi zřetelné v průběhu celého našeho setkání a budou podrobněji přiblíženy v dalším textu.

*„No, já mám teda chatu a zůstala jsem na to sama a ten pozemek je tedy dost velký, takže boj s tou trávou a s tou přírodou to není žádná legrace. Navíc ta sekačka, nebo vůbec ty přístroje k tomu, už jsou pro mě velice těžké. Takže opravdu je to únavný, ale nechci se vzdát. Pořád si říkám, že do poslední chvíle musím bojovat.“*

Odpovědí paní Hedviky na to, co jí v životě naplňuje, je *všeobecná činnost*. Jako zásadní v životě vnímá směřování za nějakým cílem, nebo alespoň snahu někam směřovat. Důležité je žít život plně a za každou cenu se vyvarovat nečinnosti. Paní Hedvika sama říká že ji: *„naplňuje prostě život.“*

*„Všeobecná činnost. To znamená nezustávat prostě...já nevím, jestli nepředbíhám...myslím tím, nezustávat... nechci říct v klidu, to není správný výraz, ale nezustávat jako apatická, lhostejná...prostě mít pořád něco – nějaký cíl a nebo nějakou snahu aspoň. Nezustávat hlavně sedět, sedět a koukat. To si myslím, že je záhuba.“*

*Já bych řekla, že mě naplňuje prostě život...aby člověk žil...mohl mluvit, aby se pohyboval, byl soběstačný...když si řeknu, že pojedu do Itálie, tak jedu. Kurzy tady, procházky, cestování jsou všechno jen části mé aktivity...”*

Co se týče jednotlivých oblastí, dalo by se říci, že paní Hedvika je činná všestranně. V současné době dochází každý týden na čchi-kung, který považuje přiměřeně náročný vzhledem ke svému věku. O rok dříve navštěvovala kurz pilates, který byl o poznání náročnější, i přesto však celý kurz dokončila.

*„Tak to opravdu pro mě už nebylo. Dokončila jsem to do konce roku, ale už jsem se další semestr nepřihlásila. Přihlásila jsem se tady na chi kung, protože to mi připadá, že je méně náročný vzhledem k mému věku. Člověk už musí dávat pozor, aby neměl závrat'. Stát se to může, zakopnete, nebo špatně stoupnete...už je to jiný pochopitelně.“*

Pro paní Hedviku je stejně tak důležitý kulturní život. Pravidelně navštěvuje divadla, nebo filmová promítání.

*„Ježiš, já strašně ráda chodím do kina a do divadla. No to je prostě...to teda miluji. A taky teda často chodím, to musím přiznat... Zítra zrovna jdu do kina (směje se) a do divadla taky ráda chodím. No tak vzhledem k těm cenám lístků člověk nemůže chodit každý týden, to dá rozum. Ale aspoň se snažím to divadlo tak jednou do měsíce, někdy i dvakrát....kino není problém, protože vlastně teďka pro seniory dávají Kino Lucerna, Kino Evald odpoledne a je to prostě vždycky tak zhruba mezi šedesáti a sedmdesáti korunama, takže to teda absolvuji velice často, to musím říct.“*

Svou paměť hodnotí dobře, občas si jde poslechnout nějakou přednášku. Kromě toho také ráda čte, alespoň tak dlouho, jak ji to zrak dovolí.

*(směje se) Tak to už...já musím zaklepat, mě prozatím hlava slouží, takže nezapomínám...vlastně ten pilátes jsem zapomněla (směje se). No vidíte, abych se zase nepřeceňovala. Takže si myslím, že už asi ne, ale takhle ty přednášky, to nakonec i tady je kolikrát nějaká dobrá přednáška, že se to dá absolvovat. To mě nevadí.*

*Ráda čtu, ale už je to tedy na pováženou...ne dlouho, už nevydržím. Dřív jsem třeba vydržela, večer než jsem usnula tak jsem vzala knížku a četla jsem třeba přes půlnoc a to už nevydržím. To už, opravdu...jako ty oči, je to znát no. Ze zkušenosti rok od roku horší (směje se).*

Pokud jde o volný čas, je paní Hedvika „ženou činu“, jelikož do života je potřeba se zapojit a věnovat se mu. Dle paní Hedviky je důležité nečekat na to, že k člověku něco přijde samo, nýbrž chopit se příležitosti a pokud možno danou věc rovnou uskutečnit

*„To je důležitý, nečekat až někdo přijde a řekne, podívej se, uděláme to takhle...to ne, já to dělám i někdy tak, že třeba zavolám a zeptám se dotyčného zda nechce jít do divadla na to a na to, koupím lístky a tím je to daný. Nebo do kina například...nesmí se čekat, že by za vámi někdo pořád chodil a někam vás lákal, to chraň bůh, to nejde.“*

*„Je potřeba se tomu životu věnovat. A...i upřímně, to bych vám radila pro život...nečekejte, že Vás někdo osloví a že Vás bude lákat. Je potřeba se sám, nechci říct vnutit, ale prostě se zapojit, to je důležitý. Ježiš tak to už jsem toho napovídala moc (směje se).“*

Každý týden se paní Hedvika schází se skupinkou přátel, se kterou obvykle plánují program na několik měsíců dopředu. Kdo by si myslel, stejně tak jako původně já, že jde o setkání nad kávou, mýlil by se. Společně se vydávají na různá zajímavá místa v republice a své výlety pojímají aktivně. Datum a druh přepravy je vždy všem dopředu znám a je na každém ze skupiny přátel, kterého výletu se zúčastní.

*„Pravidelně. Scházíme se jednou týdně a máme už vypracovaný takový program, seznam...a nemyslete si, že sedíme v kavárně. My chodíme. Ted' jsme třeba byli minulý čtvrtek v Táboře, předtím jsme šli pěšky z Louňovic do Jevan....takhle různě, dneska je úterý, takže pozítří jedeme do Dobříše. My si vždycky takhle uděláme plán zhruba tak na dva na tři měsíce a je to na bázi dobrovolnosti...kdo z nás chce přijít, tak přijde na ten sraz, u autobusu, u vlaku, kdekoli...když to někomu nevyhovuje ze zdravotních důvodů, nebo má nějakou povinnost, no tak nepřijde, zavolá a hotovo.“*

Zajímalo mě, zda je všeobecná činnost a pro-aktivita něčím, co paní Hedviku definuje již od mládí, na to odpovídá, že k mládí samozřejmě patří větší uvolněnost, možná i

nerozvážnost. Později v rozhovoru se vrací k tomu, že člověk v té době zatím nedisponuje zkušenostmi, které mu až postupně přináší život. Při zmínce mládí vzpomíná na taneční čaje a tehdejší kulturu seznamování, která byla podle ní v mnohém hezčí, než seznamování, které často probíhá dnes.

*„No, víte, když je člověk mladý, tak se spíš soustředí, znáte to...s někým se seznámíte, jdete na randíčko a moje mládí ještě bylo takový, že jsme chodívali hodně na taneční čaje, víte. Takže, mě to připadá vždycky legrační, takže že jste se s někým seznámila a teď jste si třeba dva měsíce vykali, to nebylo jako teď...Tak jsme se seznámili, šli jsme do divadla, do kina, na tancování a tak...já vždycky říkám, že to randění v mládí bylo rozhodně hezčí než teď. Ted'ka mi to připadá, že je to strašně rychlý a takový jako...taky když je slyším v elektrice nebo v metru jak se titulují...tam není ani kamarád, ani...už je to vole a ty hrubý výrazy...a upřímně řečeno, a to vás nechci urazit, ale kolikrát ta děvčata mluví...no...snad ani trhovkyně tak nemluví...je to hrozný, ono to vidíte, je to dívenka jako panenka, hezká tvářička všechno...má i šatičky, když nemá roztrhaný džíny (směje se), ale promluví s kamarádkou, nebo vůbec v partě a to je tragédie. Aspoň z mého pohledu je to tragédie, myslím si, že jí to do života nemůže ani nic přinést. Už jsem se kolikrát sama sebe ptala, jestli to vůbec vnímá, že ten mladej člověk tak hrozně mluví...o spisovný češtině vůbec nemluvim, to vůbec nemá cenu, já taky spisovně nemluvim. Ovšem ty výrazy, to je hrůza, takový...možná, že to prožíváte, možná že ne, nebo to vysokoškolský vzdělání už je zase třeba trošku na jiné úrovni...“*

Základní optimistické ladění u sebe paní Hedvika vnímá jako vrozené. Má sklon k tomu brát věci z té lepší stránky, oceňuje možnosti, které ji život přináší a má ze života radost. Na otázku co ji pomáhá při špatné náladě, mne paní Hedvika odzbrojuje odpovědí, že špatnou náladu jednoduše nemá. Potěchu duše nachází např. v pletení, které ji umožňuje vytvářet něco nového, co ji pak přináší radost.

*„Já bych řekla, že jsem optimistka rozená. Já jsem vždycky měla sklon k tomu brát všechno tak nějak z lepší stránky. A pokud možno zvesela...jako nesmutnit, neplakat, nestěžovat si...asi tak (směje se). Já se celkem dovedu radovat ze všeho, nebo z maličkostí. Už jenom to, že žiju, že vstanu, žiju a jsem soběstačná, to je pro mě skutečně prozatím nejdůležitější.“*

*„...nemám špatnou náladu (usmívá se), já opravdu vůbec nemám špatnou náladu. Ale co třeba miluju, nebo co mě uklidňuje...tak pletení. Vy mi to možná nebudete věřit, ale opravdu, to Vám je taková úleva...řekla bych duševní. No někdy ne, protože když dělám vzorek, tak to musím počítat, jo (směje se). Ale něco vytváříte a vidíte, že to je třeba k světu a pak to nosíte, tak vám to působí radost. Aspoň teda v mém případě ano (směje se).“*

Právě optimismus a pravidelné vykročení do světa vstříc životu je to, co paní Hedvice umožňuje žít spokojený život. Takový život, který za žádných okolností *není možno vzdát*. Člověk by neměl propadnout nečinnosti, nebo se izolovat ve svém pohodlí, takové počínání je podle paní Hedviky tragické. Za předpokladu, že by fyzické vykročení do světa nebylo možné, hledala by paní Hedvika smysl v jiné činnosti, která by ji naplňovala.

*„No, já si myslím právě ten optimismus, že to je teda opravdu dobrý recept a potom, já vždycky...takhle svým známým...my máme takovou jako partičku...vždycky jsme teda měli, ještě ze zaměstnání a byli lidi, že jsme se znali padesát let, ale bohužel teda odešli...někdo odejde dřív, někdo později...ted' už nás zůstalo pár známých. Tak já jim vždycky říkám, důležitý je ráno vstát, umýt se, obléknout se a vyjít z bytu ven. Jít mezi lidi, to je důležité...jenom nezůstat sedět doma a koukat z okna nebo z balkónu...to by byla tragédie. A nebo je to tragédie...pokavaď ale člověk může, jsou situace, že člověk pochopitelně nemůže na nohy, nebo se nemůže vzdálit z toho domova...pak je nutné hledat zase něco jiného. Ale něco, co by toho člověka aspoň naplňovalo, aby neupadnul do deprese. To si myslím, že je takový ten stav, kdy ten člověk vzdá všechno. To si myslím, že by člověk neměl dopustit. Pokavaď je možnost, tak prostě do života! (směje se).“*

Obavy paní Hedvice působí možná ztráta stávající fyzické kondice, nebo propuknutí nějakého onemocnění. Zejména možná ztráta soběstačnosti s tímto spojená je největší obavou paní Hedviky. O svou kondici proto dbá a mezi svými dalšími aktivitami pravidelně cvičí. Připouští také určitou nejistotu, která je s věkem spojená, jelikož člověk nikdy neví, co zítřek přinese.

*„Starost mi dělá to, kdybych se ze zdravotních důvodů nemohla pohybovat, nebo kdyby mě ochromila nějaká nemoc. Člověk nikdy neví, ze dne na den se něco může stát. To by mě asi hrozně skolilo. To by mě možná přešel i humor (směje se).“*

Na otázku, jak vnímá paní Hedvika svůj život a zda je se svým životem spokojená, odpovídá, že svůj život hodnotí jako *úplně normální*. Popisuje, že život prožila, bez větších výkyvů, nebo strastí. Obtížným obdobím byla pro paní Hedviku vždy ztráta někoho z nejbližších. Těžká byla zejména ztráta rodičů, o které se paní Hedvika až do konce starala. V partnerství si paní Hedvika s manželem vycházela vstříc, po dobu jejich společného života se střídala období, kdy každý z manželů realizoval své zájmy a druhý mu k tomuto poskytl prostor. Pokud šlo o drobnější neshody, všechno se vždy dalo zvládnout, nebo vyřešit nějakým kompromisem. Paní Hedvika je nyní čtyři roky vdovou, její muž se dožil devadesáti let. Dle vlastních slov však tehdy *nehodila flintu do žita*. Paní Hedvika své hodnocení uzavírá tím, že je možná méně náročná, ale že byla celkem spokojená.

*„Tak myslím, že byl v rámci možností úplně normální. Normální, žádný velký výkyvy...celkem, můj muž byl hodně sportovně založený, takže dlouho sportoval a já jsem se v podstatě přizpůsobila, nebo lépe řečeno jsme spíš tak nějak ve formě dohody, vždycky jsme to tak měli, že on šel třeba na závody a tím pádem já jsem se musela postarat o ostatní věci a naopak, když on zase přestal sportovat, tak zase řekl, což bylo od něj velice pěkné...řekl, podívej, já jsem jezdil, já jsem si užil (protože oni s tím sportem byli třeba v Mongolsku, Africe...). Takže já jsem jezdil, dost jsem toho viděl, tak si teď klidně jezdi ty...no a to byla právě ta fáze kdy jsem si roce 2000 všechno projela. Takže já bych řekla, že jsem to tak nějak prožila...že žádný výkyvy, nebo obrovský strasti jsem neměla. Akorát teda ty situace, kdy vám zemřou nejbližší, to je špatný. Já jsem měla rodiče moc ráda...vlastně jsem jim dosloužila se dá říct...a všechno, šlo to no. Takže ten život...můj muž se teda dožil devadesáti let, takže se mnou teď už čtyři roky není a jsem vdova, ale nehodila jsem flintu do žita (směje se). Pokračovala jsem v tom, co jsem si vlastně vždycky vytvářela, protože on mi teda v ničem nebránil, on byl...ale vždycky teda měl o sebe postaráno, nebo jsme se dohodli...akorát a to vám musím říct, to byla opravdu věc, když začala televize, tak my jsme museli teda mít dvě (směje se). On se zvládnul dívat na každý sport...já jsem vždycky říkala, že kdyby hráli kuličky a bylo to na olympiádě, tak že ty se na to budeš dívat. Já bych teda z jeho hlediska neviděla v televizi ani zprávy, takže tím pádem jsme si koupili každý do jedné místnosti televizi. Když mě to nebavilo, tak jsem se šla dívat vedle...no smějete se, tak to asi taky znáte (přikyvuji). To tak někde v rodinách je, že se tomu sportu věnuje hodně...ale všechno se to dalo zvládnout.*

*Myslím si, já jsem byla celkem...možná že jsem celkem i tak nenáročná, ale celkem jsem byla spokojená.“*

Paní Hedvika přistupuje k těžkostem tím způsobem, že každá obtíž lze vždy překonat, nebo rozumně vysvětlit. Nekončící truchlení, nebo utápění se v žalu pro ni pozbývá smyslu.

*„No ono truchlit a utápět se v žalu by stejně nemělo cenu. Vždycky se každá věc dá překonat, nebo rozumně vysvětlit. Záleží na tom přístupu. Zítra vám moje kolegyně určitě řekne zase jiný pohled...“*

Pokud by to bylo možné, možná by se do některého ze svých životních období ráda vrátila a změnila by některá rozhodnutí. Zároveň si je ovšem vědoma významu životem nabitých zkušeností a moudrosti, která je přítomná nyní a toho, jak se postupně proměňovala a měnila její pohled v odlišných životních obdobích.

*„...nemyslím jako co se týká, dejme tomu, životního partnera nebo něco takového, to nemyslím. Myslím jako takový věci, který jsou reálný. Něco jsem zařídila a viděla jsem třeba po letech, že jsem to tenkrát takhle neměla udělat...že jsem to měla udělat úplně jinak. Takže asi v tom smyslu...ale jinak abych se vracela a zpívala třeba jako Karel Gott být stále mlád (směje se)...no tak bylo by to příjemný ale hmm...musel by mít člověk ten rozum co má teďka. Vlastně ani se o rozum nejedná, jedná se o zkušenosti.“*

Ptám-li se na to, zda něčeho paní Hedvika lituje, mluví o tom, že tehdy zvolila snazší cestu pokud jde o vlastní vzdělání. Při pohledu zpět by si i při tehdejších složitějších poměrech bývala přála být iniciativnější pokud jde o studium vysoké školy. Lituje zejména toho, že studium alespoň nevyzkoušela.

*„No, můžu říct, že jo, že lituju vlastně toho, že jsem nezískala vyšší vzdělání. Protože střední vzdělání to je norma, ale mám na mysli třeba vysokoškolský vzdělání. To lituji, že jsem si tak nějak jako více nebičovala. Protože člověk tak nějak vlastně vezme v tom životě, nebo chopí se takový příležitosti, která je pro něj snazší. Ony teda byly i jiné poměry v té době-když jsem vycházela školu tak nikdy ženy, nebo tedy většinou nepracovaly. Třeba moje máti šla do práce když já jsem se vdávala, co vám budu povídat. Takže asi tak že i ten příjem byl*



*nižší, ale na to se nechci vymlouvat, chraň bůh, to ne...ale jako ta osobní iniciativa, ta nějak jako vzala za své. Jako bych volila snazší situaci ve svém životě...a to teda bych ted' mohla říct, že lituju. Že jsem se skutečně nepřinutila a že jsem do toho nešla. I kdyby mě třeba potom vyhodili, tak že jsem to aspoň nezkusila.“*

Vnímání mladé generace se pro paní Hedviku v mnohém změnilo. Velký rozdíl vidí v tom, jak se proměnilo pojetí úcty v rodině, vůči starším a autoritám. Přijímá postup doby a přirozené změny v komunikaci mezi rodinnými příslušníky (např. pokud jde o vykání si s rodiči). Zároveň vnímá v dnešní společnosti větší hrubost až bezohlednost než byla patrná dříve. Možný původ připisuje nynějšímu trendu příliš volné výchovy, větší zaneprázdněnosti rodičů, nebo např. postupnému vymizení výchovných organizací typu skaut v životě dětí. Zároveň zdůrazňuje, že první republika také jistě nebyla dobou pouze elegantní a ctnostnou, ale lišila se rozhodně v tom, jaký důraz kladla na výchovu ke slušnosti, respektu a obecnému pořádku. Na tyto zásady by se lidé občas mohli rozpomenout.

*„My jsme byli vychováváni...jak bych to řekla, já jsem vlastně první republika se dá říct, tak vždycky to bylo na bázi toho, že ty rodiče nás vedli k tomu musíš být slušná, nesmíš lhát...chápete? Jakože třeba když řeknu takovou hloupost jako že třeba jste v domě potkávala sousedy nebo sousedky, tak i kdyby jste je potkala dvacetkrát, tak jste je vždycky pozdravila. To byla taková výchova ke slušnosti a upřímně řečeno, to co dneska vidím, když pustím televizi...já se Vás nechci dotknout, jste mladá, ale když vidím ty pořady a vidím tu reakci třeba ve škole, těch školních případů, reakci těch mladých vůči učitelům, nebo vůči rodičům, no to vůbec nepřípadalo v úvahu. Takže vždycky tam byla prostě taková ta doba toho náhledu okolí...že se prostě člověk musel chovat slušně, nebo se choval slušně. Někdo to má třeba daný, ale někdo je k tomu vychovávaný, ale myslím si, že ta naše generace k tomu byla hodně vychovávána, víte. Opravdu, když to dneska v té televizi vidím tak řeknu Vám, je mi líto učitelů a je mi líto i rodičů...protože nevím jestli rodiče nemají čas na děti a nebo jestli tím, že je ten trend je vůbec netrestat a děti mají právo žalovat nebo si stěžovat na rodiče, to mi nepřípadá správný. Něco jiného je když je dítě týrané, to je něco jiného, ale jestliže teda přijde domů a o učitelce řekne neslušný slovo a ty rodiče to nezatrhnout, ještě to schvalují a nebo vidí, že to dítě se proviní a oni ještě na tu učitelku útočí, to není správný. Teda to je můj*

*názor, samozřejmě může mít každý svůj názor, ale já si osobně myslím, že volná výchova není správná, ta úplně volná.*

*No, já vůbec nevím, jestli by si dala poradit...protože víte, to je tak jako když moje rodiče třeba říkali, že si něco nemohli dovolit...protože když jsem já byla malá tak moje rodiče ještě svým rodičům vykali. Taková byla doba. No a když třeba bylo mezi příbuzenstvem, dejme tomu tetička strýček, tak taky se každému netykalo, ono je to hrozně těžký. Já mé dceři taky můžu říct, tohle já bych si k mým rodičům nikdy nemohla dovolit. Načež dcera se zasměje a řekne že bych mohla dopadnout hůř. Chápete, ten postup...ta doba je úplně jiná. Ta doba jde dopředu, ale někdy bych řekla nesprávným směrem. Ono se to tak vychvaluje, i třeba se říká, že ta první republika byla elegantní a slušná...ale taky jen do určité míry. Taky tady byli chudí a žebráci a tak dále. Taky se každý živil, nebo někdo se živil jak uměl...ale řekla bych, že byl jako větší pořádek, nebo se dbalo na větší pořádek. Nebylo to takový...mě to přijde teď takový až moc rozverný. Že si lidé myslí, že si mohou všechno dovolit a jsou na sebe v podstatě...jak bych to řekla...dovolenější, to nevím jestli je správný výraz...hrubší bych řekla skoro že jsou na sebe a takoví ve větší míře bezohlednější. Možná, že to dělají peníze...”*

Paní Hedvika prožila velkou část svého života v době nesvobodné, o to více tehdy vnímala význam výchovných organizací, které utužovaly to, co bylo jinak ve společnosti potlačováno.

*„No, to víte....taky tam hrálo hodně roli to, že člověk prožil, nebo moje generace, nebo já ve svém věku jsem prožila válku těch šest let.. a to bylo vlastně zatmění, okupace...ted' tam máte vlastně celou tu dobu toho mládí a dětství...pořád se říkalo, že to člověk nesmí nikde říkat...chápete, pořád jste musela být ve střehu. Ve škole nic...no a pak vlastně přišla zase ta doba těch čtyřiceti let a zase, to se nemá říkat, to nemůžeš říkat, protože by tě zavřeli...chápete, to je jedno k druhému. A takový organizace jako byl sokol, nebo skaut, to byly organizace skutečně výchovného charakteru a to byla velká škoda, že se to tedy zrušilo..“*

Významná vzpomínka, kterou se mnou paní Hedvika sdílí souvisí s obdobím po otevření hranic a s možností cestovat. Přestože pro ni musel byl tento čas nejprve velmi těžký, jelikož ji v krátké době zemřeli oba rodiče, mluví o následujícím období s nadšením. Otevřela se pro ni tehdy možnost poznávat *svobodně* svět za hranicemi. Pro paní Hedviku

mohlo být cestování také jedním ze způsobů, který ji pomohl se se ztrátou vyrovnat. Paní Hedvika na poznávacích zájezdech postupně procestovala celou Evropu a o cestování hovoří s láskou a nadšením.

*„Ježiš, ale já těch vzpomínek mám moc, abych Vám řekla pravdu. (směje se) Ale velice hezká doba byla když se v tom devadesátém roce otevřely hranice a já musím říct, že v krátké době potom, během dvou let mně odešli rodiče, takže já jsem se potom dala na cestování, protože ještě mě nebylo tolik, tak jsem vždycky dělala zájezdy...ale takový ty pohybový. Každý den jsme někde byli a nebo, když jsme na nějakém místě ukotvili, tak jsme každý den paprskově vyráželi, abychom různá místa projeli. To bych opravdu řekla, že napříč celou Evropou...to jsem milovala.“*

Z vyprávění paní Hedviky je cítit živelnost a opojnost Andalusie, jednoho z jejich oblíbených míst, kde ji učarovala krajina a překvapila ji atmosféra koridy. V zemi vnímá a je ji blízká zejména živost a energie, která je tamním obyvatelům vlastní.

Jelikož své cesty postupně uskutečňovala směrem od jihu k severu, mluví i o studené atmosféře skandinávských zemí a jejich zvláštnímu kouzlu. Další silný zážitek a obdiv líčí pak paní Hedvika u vzpomínky na Bretaň, ale sama říká, že vzpomínek je opravdu mnoho... Své zážitky vždy zaznamenávala na fotoaparát a vzpomínky z cest má uložené v albech s popisky, s připojeným zážitkem z pobytu nebo s historií daného místa. Paní Hedvika si v budoucnu plánuje alba procházet až na ně bude mít více času, nebo si představuje, že si je prohlédne např. pokud by nastala situace, kdy nebude moci cestovat.

*„Ve Španělsku. Tam jsem se vrátila asi třikrát a ...to Řecko mi přišlo takový chudý...no, ale ono to bylo všechno, já jsem to opravdu vzala za sebou podle mapy (směje se), prostě od jihu až na sever jsem to vzala (směje se). Tak snad nejkrásnější ještě bylo...víte kde to bylo nejhezčí? Když jsem dělala samostatně Andalusii a vlastně jsem se dostala až na nejjižnější část – tam je ta Sierra Nevada a tam je to, když sjedete jako k Herkulesovi, tak tam je to přes vodu asi 14km a byla byste v Africe, tak to na mě působilo hrozně krásně. A pak teda, co byl velký zážitek, to vám řeknu...dost lidí to nechápe...já jsem si vždycky myslela, že ty býčí zápasy, že to je týrání zvířat a že bych se na to koukat nemohla. Pak když jsem na tý koridě seděla, tak to vás tak vtáhne do té atmosféry, že vůbec nevnímáte, že to zvíře usmrtili.“*

*Alespoň teda já to tak cítila, možná je to hloupost, že Vám to povídám, ale když se ptáte na zážitek...tak kdyby se vám to někdy povedlo, jděte. To asi my v našem státě jak jsme vychovaní to asi nemůžeme pochopit, ale oni ti Španělé jsou tak nabití energií a vůbec tím jejich přístupem, kdy vlastně večer tam s nima sedíte, tančíte, ona je půlnoc a ráno jdete v osm hodin na snídani a je všechno uklizený, všechno v klidu...to vůbec nechápu kdy to udělali. (směje se) Víte, oni jsou hrozně nabití energií a to se mi teda líbilo. Ale jak říkám, těch zážitků je šílená síla. Zrovna jako ten studený sever, Švédsko, Norsko...mě se tam líbilo, ale bylo to takový...jako třeba cesta trollů, to je takový nepopsatelný. Jste někde nahoře a teď všechno to pod vámi...chvílema to ani nemůžete pochopit a vnímáte to jako něco krásného. Jsem ráda, že jsem to všechno tak nějak projela, nebo co jsem mohla, že jsem projela. Jo a pak je ještě krásnej zážitek, to Vám teda musím říct, alespoň na mě to tak působilo, když byla invaze spojenců za války, tak když se vylodili v Bretani, tak tam když to vidíte na tom pobřeží...vidíte tu hrůzu nahoru, kde byli Němci, a teď oni se vylodili dole a ti Němci vlastně...no to je měli vyloženě na odstřel. Když tam stojíte a říkáte se, proboha jak tohle, to pobřeží, jak to mohli překonat, aby se vůbec dostali nahoru a nezůstali tam všichni...no, to bylo taky velmi silné. Nebo když jste někde v noci a není tma, to je taky divný. (směje se) Mám těch zážitků opravdu sílu a v té době ještě když jsem takhle jezdila, tak nebyly mobilní telefony s fotoaparátem, takže jsem všechno dělala na fotky. Takže toho mám strašnou sílu a pořád si říkám, kdybych se jednou nemohla pohybovat, tak to všechno projdu, protože jsem si ty fotografie popisovala i s tím zážitkem z toho pobytu, nebo s historií toho místa.“*

*„No, myslím, že to bude mít víc než dva metry (směje se). Měla bych to vyhodit. Oni to po mě stejně vyhodí, ale já si pořád říkám, že do poslední chvíle...že si to třeba ještě někdy prohlídnu. Teď na to nemám čas.“*

Paní Hedvika, která může v budoucnu díky svým sbírkám „cestovat i z domova“, se v současné době na cesty stále vydává pravidelně, aby se ujistila, že tam ještě něco uvidí.

*„... já si každý rok musím dopřát aspoň jednou, dvakrát cestu do zahraničí, abych se ujistila, že tam ještě něco uvidím. Speciálně do té Itálie teda jezdím rok co rok na stejné místo. Jezdím pod Benátky, zhruba 70km od Benátek, je to tam příjemný, dlouhá písčitá pláž a máme tam hotel, kde je dokonce český personál, tak se o nás dobře starají a už se osobně známe, takže rok co rok si dáváme v září Itálii.“*

Přáním paní Hedviky do budoucna je, aby nadále zůstávala zdravá, pohyblivá a soběstačná. Důležité pro ni je být nezávislá na druhých a nemuset se spoléhat na jejich pomoc. Zároveň si je vědoma toku času a toho, že si nemůže být jistá tím, co zítřek přinese.

*„No, sen se rovná touze, ale já ani žádnou touhu nemám...já mám spíš takovou touhu, abych byla pokud možno v pořádku. Neříkám že člověk musí mít zdraví jako ve dvaceti, chraň bůh, ale aby člověk byl pohyblivý a soběstačný...abych nemusela spoléhat na pomoc druhých. To by byla moje touha...taková rovnající se věku (směje se). S tím nic nenadělám, to neví člověk jak to bude...“*

Soběstačnost a samostatnost jsou pro paní Hedviku velice důležitá témata. Jak sama říká, je nejspokojenější, když může rodině říci, že je v pořádku a že nic nepotřebuje. Paní Hedvika do značné míry spoléhá na vlastní zdroje a individuální zvládání.

*„Ne, mám jen dceru, která je vdaná, ale nemají děti, takže vnoučata nemám. Takže já jsem jako samostatná...a vždycky jsem strašně ráda, když zavolají jestli něco potřebuju a já můžu říct, že ne, že jsem v pořádku a že nic nepotřebuju. To jsem nejspokojenější (směje se).“*

V závěru rozhovoru mi paní Hedvika se smíchem povídá, že až bude práce hotová, ráda by si kousek přečetla, pokud tedy neumře, jelikož na kurzy má rozhodně v plánu chodit i nadále.

*...až sestavíte nějakou zprávu, ráda bych si jí přečetla, pokud to půjde, ale technikou jsem nepochopila. Pokud nezapomenete, nějaká stat' z práce by mě zajímala... když neumřu, tak sem určitě budu chodit. (směje se).“*

Kdybych po našem rozhovoru měla říct, co dalšího paní Hedviku vystihuje, je to rozhodně humor. Humor jako pozice, která člověku dovoluje odlehčit i těžké témata a „nebrat se příliš vážně“, je patrný napříč celým našim rozhovorem. Domnívám se, že kromě základního optimistického ladění paní Hedviky a „žítí života s vervou“, je humor dalším důležitým prvkem na cestě za spokojeným stárnutím.

## 7.2. Paní Jindřiška a její prožitá zkušenost

Rozhovor s paní Jindřiškou probíhá po skončení kurzu němčiny, který navštěvuje každý týden. Paní Jindřišce je 68 let, žije s manželem a popsala by se jako člověk se smyslem pro humor, duchovní a pro rodinu. Smysl pro humor je pro ni důležitý v každodenním životě a považuje jej za dobrý nástroj při zvládání konfliktních situací. To se sice nedaří pokaždé, nicméně jej vnímá jako funkční strategii, která ji často pomáhá neshody překonat.

*„... když jsou nějaké konfliktní situace, tak se snažím to převést do pozitivního myšlení. Někdy to jde velice těžko, ale když se to zadaří, tak je to dobrý způsob.“*

*„Právě, že je to hodně obtížné a já jsem taková impulzivní osoba, takže někdy to jde těžko vrátit, např. co člověk řekne...ale myslím si, že to dokážu, že jsem smířlivá, dokážu navázat kontakt přes ten humor.“*

Důležitou součástí života paní Jindřišky je víra. Její otec byl evangelickým farářem a v tradici byla vychovávána od malička, S životním partnerem se po této stránce také shodli a jejich děti v tradici pokračují.

*„Víra je pro mě důležitá, protože jsem od malička v té tradici vychovávána. Můj tatínek byl evangelický farář, takže jsem v tom prostředí vyrůstala, ale vzala jsem si u muže...nebyl z toho prostředí, ale zajímal se o to, takže jsme si po této stránce rozuměli a děti se v tom také našli a také v tom pokračují.“*

Paní Jindřiška se cítí být šťastná, pokud jsou šťastní její nejbližší, její rodina. Je pro ni také důležité mít kolem sebe mnoho přátel, se kterými může sdílet své bolesti i radosti.

*„Šťastnou mě dělá když jsou šťastní mí nejbližší, moje rodina, která je hodně široká...a když mám kolem sebe hodně přátel a můžu se s nima bavit a sdílet svoje bolesti i radosti.“*

Se svou rodinou se setkává často, např. při příležitosti svátků, rodinných oslav, nebo významných dnů vnoučat, kterých má paní Jindřiška čtrnáct.

*„S rodinou se stýkáme protože mám čtrnáct vnoučat, takže každý měsíc má někdo přinejmenším svátek, nebo narozeniny, někdy i dvakrát. Ted' jezdíme často na hudební*

*přehrávky dětí, takže jsou návštěvy poměrně časté a pak slavíme dohromady ty výroční, celorodinné oslavy, nebo vánoce, tak alespoň jeden den se sejdem úplně všichni, celá rodina a v létě zase u někoho na zahradě...“*

Paní Jindřiška svůj den obvykle zahajuje cvičením, v začátku dne si také ráda přečte inspirativní kartu. Její dny jinak probíhají rozmanitě, podle toho jakým aktivitám se zrovna věnuje.

*„Ráno cvičím, všech osm kusů harmonizačních cviků (makko-ho)...to je na ty meridiány, takže to zacvičím, abych se ráno rozhýbala. Nasnídám se, pak mám takové andělské karty, tak si vždycky vytáhnu na každý den...někdy i když má někdo narozeniny...což má zase můj muž takovej plán, že mu tam i naši přátelé vyskočí, tak mu třeba pošlu co se pro něj hodí...takže to je z těch rituálů a pak je to pro každou den různý...no a taky někdy uklízím a vařím, ale to mě zase tak moc nebaví (směje se).“*

Popisuje se jako osoba tvůrčí. Střídají se u ní období, ve kterých se soustředí na určitou tvořivou činnost (např. tkání, háčkování, vymýšlení her pro vnoučata...). Na druhou stranu přiznává, že to také znamená, že u žádné činnosti většinou dlouho nevydrží. Její tvořivá povaha ji v nedávné době přivedla také ke hře na mandolínu, díky které v sobě objevila do té doby skrytý dar. Hra ji velmi těší a jde o činnost, které je schopna se věnovat každý den. Při pohledu zpět mluví o tom, že se ke hře na mandolínu dostala krátce po smrti tatínka, mohlo se jednat o strategii, která paní Jindřišku pomohla, aby se se ztrátou vyrovnala. V čase nemoci svého tatínka navštěvovala paní Jindřiška kurzů mnoho, byl to pro ni způsob, který ji pomáhal se s tehdejší zátěží vyrovnat. Paní Jindřiška kromě hry na mandolínu doma také ráda zpívá a věnuje se výtvarným aktivitám. V současné době také pravidelně navštěvuje hodiny němčiny a čchi-kung. Němčinu zařadila v zájmu posilování kognitivních funkcí. Kromě toho čte a občas si spolu s německými filmy němčinu procvičuje. Kromě toho velmi ráda tráví čas se svými vnoučaty.

*„Tak svůj volný čas...jsem taková tvůrčí, ale u něčeho zase na druhou stranu nevydržím, takže vždycky mám nějaký období (směje se). Mám období tkání, pletení, háčkování, pak výtvarné práce nebo co si vymýšlím abychom dělali s dětma různého věku. Před rokem jsem si koupila mandolínu (směje se), na strunný nástroj jsem v životě nehrála,*

*hrála jsem jenom na klavír...a tehdy mi to přišlo jako náhlý dar z nebe, jako nalezení daru, který v sobě mám, o kterém jsem vůbec nevěděla. I když já jsem se noty nenaučila i když mam tu školu...a akordy to vůbec, ale podle sluchu si tam vybrnkám melodii a to mě hrozně těší, to můžu každý den hrát. Takže něco úplně nového...když to tak promítnu tak vlastně co tatka umřel, tak jsem si po měsíci našla mandolínu...že to je nejmenší nástroj, který můžu brát s sebou. Teda nejmenší je ukulele, ale na to hrajou dvě mé děti a ty už umí hodně, tak jsem si vybrala něco na co v naší rodině nikdo nehraje. To mě chytlo a baví mě to, protože mi to jde. Zatímco na ten klavír na kterej jsem hrála devět let si moc nepamatuju...takže zpíváme si doma, hraju na to mandolínu, děláme výtvarný věci a chodím sem teda kvůli Alzheimerovi cvičit mozek na němčinu a na čchi-kung. Já totiž když byl tatka nemocnej tak jsem si tady v Životě 90 zařídila každý den nějakou aktivitu pravidelně dopoledně, abych měla na něho zase odpoledne sílu. Ted' jsem to omezila na ty dvě a jsem ráda s vnoučatama, dokud nás potřebujou, tak jsem ráda, že tam jezdím. Taký čtu a koukám ráda na romantáky, to si pouštím i ty německý, pokud tomu lze rozumět, abych procvičovala (směje se).“*

Dříve se také věnovala keramice a nyní navštěvuje výtvarný kurz. S oblibou se věnuje výrobě maličkostí pro druhé. Paní Jindřiška mi při našem setkání darovala uháčkované chrastítka pro povzbuzení u psaní práce, za což ji moc děkuji (bylo využito).

*„Ano a ještě chodím jinam na výtvarku. Chodila jsem sem ještě na keramiku, ale to už jsou tam hodně pokročilí a hodně umí, takže jsem si udělala nějaký květináč a hrneček a truhličku na karty...já mam vždycky takový období, že mě bavilo matlat se v té hlíně a něco hmatatelného vytvořit, ale už to není kam dávat. Takže spíš dělám ráda dárky pro druhé, něco utkám, upletu, nebo namaluju...takové drobnosti.“*

Kromě toho navštěvuje paní Jindřiška také arteterapii, na které vytváří díla na motivy bájí a příběhů. Pomohla sestavit příběhy do knihy a obecně ji práce s textem baví. Říká o sobě, že tím, že má spoustu aktivit, často věci nedokončuje. Se smíchem mi sděluje, že aby po ní něco užitečného zbylo, rozhodla se sepsat knihu vzpomínek. V knize mapuje svůj život a její části vznikají postupně. Věnuje se v ní např. svému dětství, které popisuje jako radostné a bezstarostné. Kniha obsahuje humorné kapitoly, které již nyní předčítá svým vnoučatům, ale i část týkající se obtížného období souvisejícího se ztrátou rodičů. Do knihy by také chtěla



zahrnout poznatky ze zajímavých kurzů, které v průběhu let navštívila. Paní Jindřišce může tato činnost pomáhat při dosažení určitého přesahu, jde o něco, co by ráda předala svým potomkům.

*„Ano, chodím ještě vlastně na arteterapii. Přečte se vždy nějaká báje, nebo příběh a my z toho na ty motivy tvoříme...a pak jsou zajímavé ty interpretace. To jsem pomohla sestavit i příběhy spolužáků do knihy, kterou o tom naše lektorka psala. Tak takovýhle tvoření, nebo psaní a psaní dopisů a mailů mě baví...ale já u ničeho nevydržím zase tak dlouho a pak mě to opustí...nedotahuju věci aby z toho něco bylo...no a začala jsem psát taky knihu vzpomínek, aby po mě něco užitečného zbylo (směje se). Takže od dětství, mám asi 140 stránek...právě od toho zhroucení v tom létě jsem si to sepisovala, abych se vypsala. Takže ty vzpomínky na dětství se vybavovaly jako nejradostnější, nebo že to bylo takový bezstarostný, tak jsem to začala. Některý kapitoly jsou humorný, tak to předcítám vnoučatům, ale nechce se mi moc teď do krize středního věku a do měnění práce...tak to zasouvám, ale dávám dohromady úseky, nebo co jsem se někde naučila, chodila na různé kurzy...třeba kurz automatické kresby, takže z toho mám záznamy a skládám to...no, zmapování toho života. Nevím, jestli to někdy najdou a budou to číst, ale prostě tak aby...“*

Nedávno vzbudil nadšení paní Jindřišky kurz čínské kaligrafie. Zaujalo ji objevování toho, jakým způsobem jsou znaky v čínských slovech složené a s kaligrafií při některých příležitostech pokračuje.

*„... teď jsem chodila tak příležitostně, co se tady objeví, oni tady dělají dobrý věci, tak jsem byla na kurzu čínský kaligrafie, takže vám tady můžu i něco ukázat...a to mě teda bavilo, oni měli takovou podložku, protože je těžký dělat štětcem ty tahy, ale mě baví...protože jak říkala naše lektorka, že budeme cvičit na střeleckém ostrově tu naši sestavu Požehnání vodě a já jsem tam udělala takovou kartu vody a požehnání vodě. To jsem si našla na internetu a na tom mě baví to, jak skládají slova...baví mě to odkrývat, je to jako detektivka. Ona mi právě naše lektorka poslala ještě všechny názvy zvířat, která cvičíme a většina jich je strašně dlouhých, takže mě to baví rozkrývat. To jsme ale zase odešly od otázky...“*

Co se týče literatury, zajímá se o historické knihy, ráda čte o literárních velikánech, zejména o jejich vazbách. Dostáváme se zde znovu k významnému tématu paní Jindřišky - ke vztahovosti. Kromě toho se zajímá také o duchovní literaturu či čínskou medicínu.

*„Zrovna včera jsem si tady odsud odnesla knížku od Vrchlického, jak si korespondoval se Sofií Podlipskou. Mě zajímají historický věci a literární velikáni a spíš jejich propojenost a jejich vazby...např. v době obrozenecký a nebo se zajímám o duchovní literaturu a také jsem nahlédla do ezoterických, ale není to, spíše léčebných a alternativních léčbách...jako např. čínskou medicínu.“*

Při množství aktivit paní Jindřiška mluví o tom, že na kurzech se samozřejmě setkávají lidé aktivní, kteří se stále chtějí učit novým věcem. Podotýká, že kromě společných zájmů, kterým se věnuje např. se svým manželem, je pro ni důležité věnovat se také něčemu jen pro sebe.

*„No tak, většinou se setkávají asi takhle aktivní lidé, kteří se sebou něco chtějí dělat a žít prostě ještě dál ten život...a taky mít něco pro sebe...s manželem třeba taky děláme nějaký věci dohromady, chodili jsme do zpěvu, teď už teda nechodíme, zpíváme jenom doma...nebo do kostela, za dětma a děláme jiný věci...ale mít něco pro sebe, abych si o tom mohla povídat...protože on chodí do práce, takže má nějaký zážitky, ale aby člověk měl také ještě jiný...“*

Paní Jindřišku provází tvůrčí schopnosti od dětství. Již v tomto období s oblibou vymýšlela program pro ostatní děti, v pozdějším období svého život nějakou dobu působila jako učitelka praxí. Jako velkou výhodu zde také vnímala rozmanitost a prostor pro tvořivou činnost, bylo by pro ni obtížné učit tutéž látku stále stejně. Tvořivost je schopnost, ve které paní Jindřiška vyniká. K tomu poznamenává, že naopak paměť u sebe od mládí hodnotí jako slabší.

*„To asi jo, ten tvůrčí duch je víc ve mě...chtěla jsem být učitelkou a potom jsem i učila praxe....protože to bylo rozmanitý, nedokázala bych pořád učit to samý. Mám hodně špatnou paměť, takže si nepamatuji od malička. Já jsem pracovala u doc. Matějčka, takže tam jsem si dělala testy a on říkal jak jsem mohla vystudovat základní školu, protože ta paměť je fakt*

*mizivá...měla jsem problém se přesně naučit i básničku. Ale když jsem učila ty praxe a mohla lidi připravovat na rozhovory s klienty a na vymýšlení programů, tak to mě bavilo, ta tvůrčí práce...a to jsem měla od dětství, že jsem zaměstnala partu dětí.“*

V profesní oblasti se paní Jindřiška pohybovala mezi významnými osobnostmi dětského lékařství a psychologie, od kterých se mnoho naučila. Se smíchem mluví o tom, že se při výchově svých dětí také ujistila v tom, že praxe často teoretickým základům zcela neodpovídá.

*„..... takže tam byl prof. Matějček, Langmeier, Říčan...takže u nich jsem se hodně naučila...i když u výchovy mi to moc nepomohlo (směje se) Ale i prof. říkal, že teorie je jedna věc a praxe taky...to se mi potvrdilo (směje se).“*

Paní Jindřiška by ve svém životě skutečnosti neměnila a ničeho nelituje. Reflektuje vývoj a proměnu člověka společně s každým vývojovým obdobím. Při pohledu zpět nakonec vše, co v určitém období svého života vnímala jako starost, bylo možné zvládnout a nakonec dopadlo uspokojivě. Jako kritérium pro „normu“ používá paní Jindřiška rodinný život svých dětí a jejich stávající štěstí a spokojenost.

*„Tak nevím, to jde těžko říct, protože každé to období je vždycky zastavený a ....i moje emoční věci, že člověk je jinej...ale že bych litovala, to asi ne. Protože nakonec všechno, i to, co byly velký starosti, např. v pubertě s dětmi...se dalo zvládnout...všichni mají rodiny a jsou šťastní, takže si říkám, to je docela normální.“*

Pro paní Jindřišku byla velmi těžká ztráta rodičů. Oba rodiče dochovala a tato období pro ni byla fyzicky a emočně náročná. Svou vyčerpanost pocítila až s časovým odstupem a její důsledky se snažila zpracovat po odchodu svého tatínka. Po potřebné době se ji podařilo situaci přijmout a pocítila úlevu.

V současné době dělá paní Jindřišce starost, pokud je nějakým způsobem narušena harmonie ve vztahových systémech, které jsou pro ni důležité. Paní Jindřiška citlivě vnímá občasné komunikační neshody, či nepochopení v rodině a soulad v těchto oblastech je pro ni velice důležitý.

*„Starost jsem měla v posledních...ještě před rokem jsem se starala o své nemocný rodiče, o maminku, tu jsem dochovala u nich doma před deseti lety. Myslela jsem, že tatínek brzy odejde, ale dostal se z toho, zemřel v 98 letech, před dvěma roky, takže ta starost odpadla, ale po půl roce jsem se pak zhroutila úplně, protože to bylo...to si člověk ani neuvědomuje v tom běhu jaká to je fyzická a emoční námaha. To mi dělalo hodně velkou starost, takže teď jsem vlastně za vodou...po půl roce jsem se sama z toho dostala a vzpamatovala. Dělá mi třeba starost, když se se synem třeba neshodneme a nenajdeme hned tu cestu k sobě, to mě trápí...někdy mě tíží, když se nedaří nalézt tu správnou komunikaci. Spíš v těch vztahových věcech mi záleží na tom, aby bylo všechno v pohodě.“*

Napříč těžkostem, které ji v životě potkaly, je se svým životem spokojena a cítí vděk za vše, co ji bylo sesláno.

*„Jsem vděčná, že jsem měla a mám takový život...že jsem mohla být spokojená i když bylo těžkostí hodně...tak jsem vděčná za to dary, co mi byly seslány...“*

V tomto ji pomohla zejména víra a pevný základ ve vlastní rodině. Paní Jindřiška vidí sílu ve vztahovosti, v tom, že na cokoli člověk nestačí sám, může lépe překonat s někým druhým. V takových případech se nebojí obrátit na pomoc, což ji, domnívám se, činí velmi silnou. Paní Jindřišce také pomáhá vědomí přirozeného koloběhu chmur a radostí v životě člověka, tuto dualitu chápe jako základní přírodní zákonitost. Na těžké situace, které ji život přináší nahlíží v tomto období jako na učební materiál, ze kterého je vždy třeba se poučit a integrovat jej. Dokud není určité téma dostatečně integrováno, člověk se s ním ve svém životě setkává nadále.

*„Pomohl mi základ v rodině a ve víře...to spolehnutí, že nemůže člověk všechno dokázat sám, že tu musí mít nějakou pomoc zvenčí a že se nemá bát obrátit na pomoc, protože toho člověk sám tolik nezmůže. Pak ten humor, vědět, že po krizi zase musí vyjít sluníčko...jako je to v přírodě. Je důležité v každé situaci, i těžké, najít, co mě to mělo naučit, i když jsem nepoučitelná (směje se) Ale většinou to vede každý rok víc a víc k nějakému poučení, že to, co se člověk ještě nenaučil, je mu dáno do cesty, aby to překonal a naučil se to, tak s tím se teď smírůju v tom období.“*

Do určitého období svého života by se nevracela. Cítí, že její život byl krásný, že v toku života má všechno svůj čas a nyní je vše, tak jak být má. Mluví o smíření a o svém pocitu celkem „dobře vykonané práce.“

*„To snad ani ne, já už jsem tak smířená, že jsem odvedla celkem dobrou práci a že všechno má svůj čas a že to bylo prostě krásný...dětství jsem měla úžasný...takže vracet bych se už se nechtěla, je to tak jak má být.“*

Za hlavní ve stáří považuje zdraví, které člověku přináší nezávislost. Člověk se z velké části podílí na tom, jak o své tělo a duši pečuje.

*„Hlavní bych řekla, že je zdraví. Protože opravdu když je člověk závislý na někom druhém, tak to asi není nic příjemného. Ale je fakt že se na tom hodně i sám člověk podílí, jak se o sebe stará a pečuje o duši i tělo, takže je to hodně na něm...teda na mě (směje se).“*

Paní Jindřiška se mnou sdílí pro ni významnou vzpomínku na čas, kdy odcházel její dědeček. Přibližuje mi svůj pohled na umírání a na smrt a mluví o tom, jak za určitých okolností může být i smrt *krásná*. Nejprve vzpomíná na čas, kdy v kruhu rodiny umíral její dědeček, u kterého sedávala a slabikovala mu, bylo ji kolem tří let. Paní Jindřiška se tehdy poprvé setkala s tím, jak její rodina téma smrti přijala a jak se s tímto těžkým časem dokázala vyrovnat. Později, když zemřela její maminka, vzpomíná na to, že s ní s otcem byli do poslední chvíle a poté ji zpívali. Dle jejích slov, šlo o krásnou smrt. Podobně mluví o odchodu svého tatínka, u kterého byl přítomen jeho známý kaplan.

Pro paní Jindřišku je smrt něco, co k životu patří, je to *součástí životního koloběhu*. Z tohoto důvodu *není třeba se smrti bát*. Jistě, člověk může mít určité obavy z umírání, jelikož si nikdy není jist, co přijde, ovšem smrti samotné se paní Jindřiška neobává. Věří, že smrt může být i krásná, zejména když je *v lásce a v rodině*.

*„No to já mám vzpomínek (směje se)...asi tedy to první co mě napadne a to je možná i pro život...mám silnou vzpomínku ze tří let kdy odcházel můj dědeček, umíral u nás doma a to jsem se prvně setkala s pojmem agónie...maminka říkala, jo, můžeš mu číst...už v těch letech jsem slabikovala a tak jsem mu tam předčítala a bratr mi říkal, že mě slyší. To jsem si právě uvědomila... i když můj otec odcházel, nebo maminka a ji jsme tam potom připravovali a*

*oblékali, i u toho dědečka...to se vlastně vleče téma vzpomínkami, že ona měla krásnou smrt, že jsme ji s tatškou oblékli a zpívali jsme ji a bylo to takový v pohodě a tatka říkal, že by si takovou smrt přál. Tak jsem se snažila taky abych ho dochovala doma, ale to jsem byla zrovna nemocná a on spadl a pečovatelka ho nechala odvézt do nemocnice, takže nakonec zemřel v nemocnici, měl tam svého známého kaplana, takže to měl ještě hezký a rychlý...smrt prostě k životu patří a mě to utvrdilo v tom dětství, že smrt k životu patří a že se jí člověk nemusí bát, protože to je koloběh. Takže já nemám nějaký pocit, že bych se bála smrti...možná umírání, to jo, protože člověk neví jak bude, co bude...aby nebyl na obtíž, toho se asi lidé většinou bojí. Ale co bych řekla, že i ta smrt může být krásná, když je v lásce a v okolí...v rodině. Teda já mám morbidní vzpomínky (směje se).“*

Vnímá, že čas se krátí a nahlíží na něj v souvislosti s celkovým úbytkem sil. Již nelze zvládnout vše, tak rychle, jako dříve. V tempu se tedy paní Jindřiška snaží zpomalit, zároveň pravidelně ráda vychází vstříc s péčí o vnoučata. Pamatuje při tom však na své hranice a zachovává si dostatek prostoru také pro své aktivity a odpočinek.

*„Čas...jako snažím se teď zmírňovat, ale nezáleží to na mě, protože vím, že děti pomoc potřebují a na tom si uvědomuju svůj krátký čas, že síly ubývají...protože my jsme byli starí rodiče a teď jsme starí prarodiče...takže ten čas...všechno se dělá pomaleji, není tolik sil, takže ten čas...na tom vidím to stárání, že těch sil ubývá. Že to, co by člověk před deseti s malým dítětem zvládal, už tak nejde. Ale jinak si udělám hranice a mám čas na svoje věci a na odpočinek, takže čas využiju. A nebo prolenoším, to si taky dopřeju (směje se).“*

Na otázku zda je něco, co by paní Jindřiška poradila mladé generaci, odpovídá, že se podobným radám většinou snaží vyhnout, nakonec vybírá to, co považuje za nejpodstatnější. Důležité je, aby lidé projevovali zájem o důležitá témata, zejména o takovou společnost, která bude mít budoucnost, dále aby se lidé nadále vzdělávali. Aby lidé neměli obavy související se vztahy a se založením rodiny a abychom ke konfliktům, které přirozeně vznikají, přistupovali zodpovědně. K takovému počínání je dle paní Jindřišky klíčové pochopení pro druhého, tolerance a zájem na tom, aby naše vztahy zůstávaly funkční. Tímto způsobem je možné zachovat tak důležitou hodnotu, jako je rodina. Rozpad vztahů vidí paní Jindřiška jako

zdánlivě jednoduché a nešťastné řešení, které přináší další problémy a je velmi zatěžující, zejména pro dítě.

*„Jee, to já se snažím neradit (směje se)...mladý rodiny se snažím nekritizovat, nepoučovat...aby byl klid v rodinách. Ale samozřejmě, člověk má občas připomínky (směje se). Obecně radu, aby se zajímali o všechno, o společnost, která má budoucnost, aby se vzdělávali, ve vzdělání je hodně potence pro celý národ. Aby se nebáli se vdát/oženit a řešit konflikty a mít rodinu...protože národ teď ubývá...vlastně máme jedna a půl dítěte na jednu rodinu, takže ta budoucnost toho není...aby se mladí snažili řešit konflikty, protože konflikty jsou...každý jsme jedinečná osobnost a když se jenom prosazujeme tak těch konfliktů je víc...apelovat na mladý, aby se snažili být víc tolerantní a chápali toho druhého, aby se vztahy řešily. Když jsou potom děti, tak je pro ně, myslím, rozchod rodičů velmi těžký...i když si někdo řekne, že jsou děti už velký...mě také když zemřela matka, tak to člověk nese taky těžko, natož kdyby se rozešli. Tak bych řekla být pro rodinu, dbát na vzdělání a řešení konfliktů.“*

*„...je snadnější říct, tak se rozvedem...je to snadné...i když zdánlivě, protože narůstají zase jiné problémy...to si myslím, že je trend špatně.“*

Přáním paní Jindřišky do budoucna je, aby byla její rodina nadále v pořádku. Největším přáním je, aby byl dlouho zdravý její manžel, se smíchem dodává, že by si přála, aby ji přežil. Jde-li o přání, která si může splnit nyní, ráda by strávila nějaký čas v lázeňském prostředí, ze kterého pochází.

*„Přání...hlavně aby rodina byla v pohodě, ale to je takové klišé a přání každýho, ale moje osobní přání...narodila jsem se v lázeňském městě, kde je park, miluji lázeňská města a zámky, zámecké parky, takže vždycky je moje přání strávit nějaký čas podobném místě a to jsou sny, které si mohu dopřát a naplnit. Ale nějaký velký sen....hlavně aby byla v pohodě rodina...a mý největší přání, který nevím jak mi pán bůh splní je, aby ten můj muž byl se mnou ještě...abych umřela dřív než on teda spíš (směje se).“*

Se svým životním partnerem oslavila paní Jindřiška 41 let manželství. Jejím doporučením pro úspěšné partnerství je otevřená komunikace pocitů a myšlenek hned při jejich zrodu.

*„Předevčírem to bylo jednačtyřicet let...to je skoro vzácnost.“*

*„...mluvit...komunikovat a sdílet své pocity...v klidu říkat co mi vadí, i když to někdy neumím tak v klidu...hodně mluvit, nenaštvat se a nezasunout to a mít to pořád v sobě. Vědět, že se dá všechno komunikovat, i nejintimnější věci se dají sdělit...“*

Paní Jindřiška mi na závěr našeho rozhovoru sděluje, že ji potěšil zájem o stáří, který v současné době mnohdy vnímá jako tabu. Při našem loučení dodává, že se domnívá, že lidé by byli šťastnější, pokud by si o něco méně stěžovali a nechovali se k druhým nepřátelsky. V této souvislosti mi ještě vypráví o nedávném náhodném setkání v autobuse. Byla příjemně překvapena reakcí spolucestujících, se kterou se společně zasmály nad vzniklou situací spojenou s náhradní autobusovou dopravou. Výměnu uvádím celou, krásně ilustruje, jak se paní Jindřiška ve svém přijetí vzniklé situace vzácně setkala i s pohledem další spolucestující.

Paní Jindřiška: *„no, tak aspoň si tak vystoupíme a nastoupíme..“*

Paní na zastávce: *„jasně, to je výborná rehabilitace....“*

Paní Jindřiška: *„no a taky musíme přemýšlet, kterej den to jak jezdí, že ano...“*

*„A tak jsem říkala, že jsem ráda, že jsem narazila na ni, protože slyším neustále nadávání...tak to jsem ještě chtěla říct, že společnost by pak taky vypadala jinak, kdyby lidé byli míň nadávající a xenofobní například...“*

### **7.3. Paní Anna a její prožitá zkušenost**

K dalšímu rozhovoru si sedáme s paní Annou. Paní Anně je 68 let, popisuje se jako člověk aktivní, má ráda lidi a snaží se v životě zůstat optimistkou. V posledních letech se spolu s manželem věnuje taoistickému tai-chi.

*„Jako sama sebe? Ježiš, to mě zaskočilo...tak jako fyzicky? Myslím si, že aktivní, mám ráda lidi například...samozřejmě někdy má člověk i propady, ale více méně optimista.“*

*„...chodím na taoistické tai-chi, tam je to velice příjemný. Jedna spolužačka mě požádala o více informací, tak jsem to přinesla, protože tam pořád probíhají kursy pro začátečníky, takže kdo chce se může přihlásit.“*

Paní Anna se s tai-chi poprvé setkala v devadesátých letech, poté se od cvičení na nějakou dobu vzdálila, nyní jsou spolu s manželem členy sdružení a tai-chi se věnují



pravidelně. Pro paní Annu je při cvičení velmi důležité příjemné prostředí a komunita lidí, ve které se cítí dobře.

*„Já už jsem se s tím setkala v devadesátých letech, kdy mě to velice zaujalo, bavilo, asi dva roky jsem cvičila. Pak vlivem různých okolností jsem tohle cvičení ztratila a asi před dvěma lety i s manželem...vlastně švagrová nám nabídla nějaké cvičení, začali jsem tam chodit, ale zjistili jsme, že nám to úplně nevyhovuje a úplně nějak náhodou jsme narazili na tohle sdružení, kde vlastně se učí ta sestava, se kterou já jsem se setkala už v těch devadesátých letech. Je to mezinárodní sdružení no a pořád cvičej tu stejnou sestavu, takže jsme znova, já i muž, se tam přihlásili a chodíme, takže se už druhý rok učíme tuhle sestavu a baví nás to.“*

*„Tam můžete chodit každý den v podstatě, protože to je sdružení, kde se zaplatí členský příspěvek. To prostředí je ohromně příjemný, lidský, přestávka se udělá s čajíčkem, s povídáním...a v podstatě když si zaplatíte členský příspěvek, můžete tam docházet i vícekrát denně. Probíhají dopolední kurzy, odpolední kurzy., večerní kurzy...“*

Paní Anna většinou každý nový den zahajuje rozcvíčkou. Pokud je to možné, ráda si dopřeje ráno beze spěchu a s bílou kávou si vychutnává pomalé ranní tempo, ve kterém se věnuje svým aktivitám, je to pro ni rituál.

*„Já sama tu rozcvíčku, kterou znám z těch devadesátých let, se snažím cvičit každý den...jako necvičím ji úplně každý den, ale snažím se.“*

*„No já mám takový pomalejší rozjezd ranní, takže jsem ráda, teď už jsem v důchodu, tak si to můžu dovolit, když nemusím spěchat. Takže když nemusím spěchat, vstávám pomalu, v pyžamu ještě cvičím, pak se ještě třeba v pyžamu i nasnídám...mám ráda tu pohodu s bílou kávou. Takže taková rána, pokud si můžu dopřát, to je takový rituál.“*

Kromě tai-chi navštěvuje paní Anna druhý rok kursy němčiny. Jazyk se chtěla začít učit během života několikrát, nyní má více prostoru se němčině věnovat. Vliv mělo také to, že její děti žijí v zahraničí a chtěla by jazyk procvičovat také s nimi a se svými vnoučaty. Jazyku se má v plánu věnovat i nadále, s ohledem na současnou situaci se možná budě věnovat také angličtině.

*„Sem chodím jenom na němčinu, já vlastně jsem sem začala chodit kvůli dětem. Mám děti v zahraničí, vnoučata...ted' teda nevím, chodím tady do toho kurzu, zvykla jsem si a budu pokračovat, ačkoli děti se stěhují do anglicky mluvící země, takže to je zase jiný problém (směje se). Ale ta němčina, vlastně několikrát během života vlastně z různých důvodů, jsem měla chuť se jí začít učit, ale bohužel vždycky...pro mě to je strašně tvrdý a těžký jazyk, nepodařilo se mi přehoupnout přes nějakou hranici. No a ted' tady k paní E. chodím druhý rok a mám pocit, že i když mi to stejně nejde, tak že bych v tom chtěla pokračovat, protože už začínám mít pocit, že ten systém je mi bližší, než na začátku.“*

Paní Anna mluví o tom, že např. u aktivit, které ji nejsou tolik blízké jsou pro ni rozhodující zejména lidé, se kterými právě je, v takových případech se ráda zapojuje.

*„...myslím si, že jsou lidi kreativnější...já spíš asi...pro mě vlastně jsou důležitý lidi, když jsem s lidma, který jsou kreativní, tak se zapojím, ráda. Ale, že bych to sama řídila, to ne.“*

S více aktivitami má v současné době rozečtených několik knih, které je pro ni obtížné dokončit.

*„Čtu, ale málo, protože jak jsem právě takový trošku rozlitaná, tak třeba si vezmu knížku, dostanu se přes pár stránek, pan nemůžu, pak se něco odehraje a pak zas vytáhnu jinou knížku. Mám takhle rozečtených několik knížek a nejsem schopná je dočíst.“*

Důležitá je pro ni hudba, kterou si každý den pouští. Má ráda např. jazz, country, nebo vážnou hudbu.

*„Určitě, já když jsem doma, tak mám pořád puštěnou Vltavu, tu poslouchám pořád vlastně, stanici Vltava, takže tam je hudba i vážná...ale nejsem odborník žádnéj, nebo znalec hudby. Ale mám ráda dobrou hudbu, mám ráda jazz a vlastně i country je takové oddychové a i vážnou hudbu si ráda poslechnu.,,*

Jako malá chtěla být paní Anna cestovatelkou, přání pro ni později přestalo být aktuální. V životě ji později k cestování přivedly okolnosti, kdy měla rodinu v zahraničí.

Zdůrazňuje, že cestování bylo něco, k čemu ji přivedli druzí, mluví o tom, že k ní cestování přicházelo.

*„No...ted' už tolik ne, ale zase to bylo...ke mě to tak nějak jakoby přicházelo, já jako na základní škole, já jsem měla pocit, že bych chtěla být cestovatel a když jsem to řekla mamince, tak mi na to řekla, že bych nesměla mít trojku ze zeměpisu. A tím já jsem se zablokovala na cestování a řekla si, aha, to nemůžu být cestovatel. Tak jsem po tom ani netoužila, ale tím vlastně, jak potom moje sestra byla v zahraničí a děti byly v zahraničí, takže jsem vlastně toho procestovala dost, ale spíš tak zase, že mě někdo někam jako nastrkal. Ale líbilo se mi to.“*

Paní Anna vystudovala keramickou školu, pracovala v archeologickém ústavu, v padesáti letech se rozhodla pro rekvalifikaci a působila v Jedličkově ústavu.

*„Vystudovala jsem keramickou školu, pracovala jsem v archeologickém ústavu, vlastně na dvě etapy – před dětma a pak ještě jednou, když byli děti. Před důchodem jsem pracovala deset let v Jedličkově ústavu. Jinak...pár zaměstnání jsem prostřídala, když byli děti malý, tak jsem trošku fluktovala (směje se).“*

Paní Anna se mnou sdílí vzpomínku na dobu, kdy se rozhodla pro splnění svého snu a začala studovat zdravotní školu, aby se rekvalifikovala. Tímto směrem se chtěla vydat již v mládí, avšak okolnosti ji vedly jinam. Setkala se tehdy na škole se spolužačkou, mladou slečnou, které ji překvapila svým přístupem, zejména svou přímostí a otevřeností. Paní Anna v té době svého života necítila potřebu navazovat nové vztahy s dalšími lidmi a chování slečny ji zprvu zaskočilo. Až po čase si k sobě, nyní kamarádky, našly cestu. Paní Anna mluví o setkáním jako o významném z toho důvodu, že ji v mnohém pomohlo oživit ideály, kterým v té době přestávala věřit.

*„Já bych s vámi s tím neměla problém, na mě působíte takovým pozitivním způsobem a myslím se, že ani nemám v životě nějaké tajemství, takže klidně...vy jste mi trošku připomněla vlastně mojí kamarádku ze zdravotní školy, já jsem kdysi chtěla studovat zdravotní školu a nikdy jsem ji nestudovala, šla jsem na tu keramickou, prostě tak nějak to bylo vedením té maminky, který s tím nesouhlasila a já jsem si potom zdravotní školu dělala, když mi bylo kolem padesáti. Tam jsem potkala takovou slečnu, prostě jsem tam seděla*

*v lavici, přišla ke mě holka a jakoby si mě vybrala a já jsem strašně dlouho k ní měla odstup, protože mě jako šokovala tím, jak byla taková přímá, otevřená, rovná...prostě a teď tak jako...já jsem to nechápala...a postupně jsme se jako spřátelili a ona je taková pořád, prostě si nese to srdce na dlani a prožila si v životě strašný průšvihy a vždycky je tak jako překonala...a to je přesně, já jsem vždycky říkala, ty jseš jak ta revoluce, prostě na tu barikádu a ona tím svým způsobem, kterej žije, vlastně spoustu problémů jako sama přivodila, ale zároveň je i krásně zvládla...pro mě to je vlastně takovej jako...je to asi důležitěj moment, protože mě vlastně ona pomohla...možná to bylo období, kdy už jsem nevěřila těm ideálům jakýmsi a ona mi je vlastně pomohla oživit, tak jsem ji za to byla vděčná. “*

Setkání je příkladem, že občas nám přijde do cesty někdo, od koho se něco máme naučit, nebo kdo nám pomůže nahlédnout situaci jiným způsobem. Pro paní Annu bylo významné právě setkání při studiu, které vnímala jako něco, co jí bylo přínosem. Mluví o tom, že i studium vysněné školy v pozdějším věku pro ni „vyplynulo“. Téma, dotýkající se toho, že nám mnohdy do života přichází nějaká výzva/setkání, které zrovna v daný čas potřebujeme, je v rozhovoru otevřeno několikrát.

*„Ano, třeba do cesty přijde někdo, kdo Vám vlastně pomůže. Já právě jsem se na tu školu hlásila, když jsem zrovna nebyla úplně v dobrém duševním rozpoložení a nechtěla jsem se s nikým novým spřátelit, já jsem vlastně si říkala, že si udělám rekvalifikaci, že si splním svůj sen a že vystuduju tu školu, kterou jsem studovat chtěla a že nic jinýho vlastně...já jsem se dlouho vlastně i před přáteli styděla za to, že začínám studovat, protože jsem se bála toho, že sama sebe zklamám a že to třeba nedostuduju, že to bude vypadat jako, že chci být zajímavá nebo něco. Takže my jsme třeba byli na horách s našimi přáteli, v našem věku a já jsem se tam tajně učila na zkoušku pod dekou s baterkou aby to nikdo nevěděl (směje se), ale díky téhle slečně, jsem se vlastně dostala k maturitě, odmaturovaly jsme na jedničky a prožila jsem tam krásnejch pět let...musím ale říct, že ona mě vlastně...ačkoliv to ze začátku vypadalo, že ona potřebuje mě, tak vlastně jako nakonec jsem potřebovala já ji a musela jsem ji to uvěřit, že je taková a ona taková je (směje se), tak to bylo moc hezký. No, tak ono to setkání zase tak nějak vyplynulo...“ (směje se)*

Štěstí ji přináší, když jsou šťastní lidé kolem ní.

*„No...já se nejšťastnější cítím, když jsou šťastní lidi okolo mě, pro mě to je strašně důležitý, takže to mi přináší štěstí.“*

Se svou rodinou a s přáteli se setkává často a čas spolu tráví různě. Paní Anna ráda navštěvuje divadelní představení, chodí na koncerty, nebo na výlety. Důležitější než to, co člověk shlédne, je však spíše s kým to shlédne. Mluví o tom, že nyní nestíhá vše, co by chtěla.

*„To je velice různý, chodím ráda do divadla, teď jsme například byli s manželem na zahájení festivalu Tanec Praha, to bylo velice zajímavý. Ale tak spíš nárazově, protože vlastně nestíhám všechno co bych chtěla (směje se). Takže jak se to sejde a zase je to ovlivněný trošku těma lidma, takže s nějakou kamarádkou si domluví setkání a ona koupí lístky na koncert, nebo s jinou kamarádkou zase jedeme někam na výlet, nebo si jen tak jdeme popovídat.“*

Čas pro paní Annu utíká stále rychleji. Má pocit, že s přibývajícím věkem se roky zkracují a že by toho chtěla více stihnout. Z tohoto důvodu se svůj čas snaží využívat smysluplně.

*„No určitě mám pocit, že to všechno strašně rychle letí. A to je asi zákon relativity zřejmě...prostě dítě když je ve škole, tak školní rok než uteče, to je sto let, ale samozřejmě s tím přibývajícím věkem se ty roky zkracují a je pravda, že člověk s tím přibývajícím věkem by toho chtěl asi víc stihnout...například my nemáme televizi, to už považuju vyloženě za ztrátu času. Tak to by mě nebavilo teda...“*

Na otázku jak by nejradši více času využila odpovídá, že kromě toho, že by čas částečně trávila odpočinkem, u sebe nyní vnímá větší potřebu učit se něčemu novému.

*„No, já nevím (směje se)..tak samozřejmě si i ráda odpočinu, takže mám ráda relax...myslim si, například, jako dítě jsem se strašně nerada učila a neměla jsem dobrý známky a měla jsem pocit, že stejně to nemá cenu, že si to nezapamatuju...jako škola mě moc nebrala, ale čím jsem starší, tím více mám potřebu se něco učit. Jako ta paměť je špatná, ale tu potřebu mam.“*

Paní Anně dělá starost když, nyní s přibývajícím věkem, odcházejí její přátelé, nebo rodina. Popisuje, že pokud se ráno např. probudí s nějakým strachem, pomáhá ji, věnovat se svému „rituálu“ a strávit den smysluplnou činností. Mluví o tom, že je to vyváжено také radostmi, nyní se těší z toho, že zanedlouho rodina přivítá další vnouče a přeje si, aby vše proběhlo v pořádku.

*„...takže se mi to stane, že se třeba ráno probudím a mám nějaký strach. Ale prostě mě pomůže to, že vstanu, že si udělám ten svůj rituálek, že se nastartuju. Takže večery už jsou výborný, protože když prožiju den nějak smysluplně, tak to pak ten večer vynahradí a je to dobrý. Takže to teď tak nějak plyne, samozřejmě že s přibývajícím věkem člověk má nějaký takový obavy...odcházejí mi kamarádi, příbuzní, tak no....ale zároveň jsou i radosti. Teď například, moc se na to těším a zároveň má nějaké obavy, protože moje mladší dcera, které je 39 l otěhotněla. To je skvělý, má příjemného přítele, žije venku, no ale samozřejmě jako máma si přeju, aby to všechno bylo v pořádku.“*

Do určitého období svého života by se paní Anna nevracela.

*„Já myslím, že ne.“*

Ač by nyní spoustu věcí udělala jinak, nahlíží na dřívější rozhodnutí tak, že tehdy neměla tolik zkušeností jako má dnes a udělala věci nejlépe, jak to bylo v ten čas možné. Nevidí smysl v tom zbytečně se zabývat něčím, co už je dávno pryč. Podobného počínání a bédování nad minulostí se obává.

*„Jo, takových věcí je určitě hodně, ale já vlastně se nechci vracet k těm špatnejm...jako samozřejmě se stalo spousta průšvihů a hodně věcí bych dělala jinak, asi i ve výchově...já nevím, asi hodně věcí bych se snažila dělat jinak, ale prostě to беру tak, že člověk tenkrát byl takovej jaký byl a neměl zkušenosti a prostě to dělal tak jak to dělal. Že snad jako se snažil to dělat co nejlíp...tak a nechci se tím zabývat no. Mě právě děsí a to taky bohužel mám ve svém okolí lidi, nebo konkrétně jednu, která už patnáct let prostě mluví co by bylo, kdyby bylo a jak to bylo všechno špatně a tím jak se to kupí, tak je to vlastně čím dál horší, takže to mě děsí (směje se).“*

Za důležité pokládá, aby mladí lidé studovali, pracovali a přitom si zachovali víru, že budoucnost bude dobrá a že ve společnosti nakonec zvítězí důležité hodnoty. Mladý člověk se nesmí poddat skepsi, toto může dle paní Anny ztížit konfrontace s tzv. „igelitovými lidmi“. Těší ji, že je v poslední době slyšet také hlas mladé generace, která není k současné situaci lhostejná.

(směje se)... „*Tak já mám teď velkou radost, že se chodí na ty náměstí, jo...já nevím, jak vy to cejtíte, ale já z toho radost mám. Takže si myslím, že mladej člověk...prostě o čem se tam mluví, věřit, doufat, že pravda a láska zvítězí. To je pro mě taky...i když někdy se to nedaří, protože samozřejmě je spousta lidí, kteří jsou, jak já říkám, igelitoví, stejká to po nich, lžou a kradou...ale mladej člověk se tomu nesmí poddat no. Musí věřit, studovat a pracovat a věřit tomu, že to bude dobrý.*“

Paní Anna mluví o tom, že tuto naději v sobě chová odjakživa. Z toho důvodu se ráda setkává s lidmi s podobným pohledem, zejména s těmi, kteří za účelem zlepšení situace vyvíjí nějakou snahu. Stěžovat si dokáže každý a zřídka kdy tím něco změní.

„*Já si myslím, že to v sobě mám, že prostě to tak jako mám trošku v sobě od jakživa, já tomu prostě věřím. Takže i ráda se setkám s mladýma lidma a je mi to příjemný, když se setkám s lidma, který právě taky, studujou a věří...jsou jako pozitivní...ale hlavně, že něco dělaj, nemám ráda takový ty flákače, který prostě někde si sednou a fňflaj...ale to ani mladý ani starý, žejo. Když seděj v hospodě, pijou piva a nadávaj na všechno, tak to nemám ráda v žádný věkový kategorii (směje se).*“

Přáním paní Anny je, aby se nejen její rodině, ale lidem obecně dařilo dobře. Aby se dařily pozitivní změny ve společnosti.

„*No tak já si teď přeju aby to miminko se hezky narodilo (směje se) a aby i ty moje starší vnoučata a dcera, aby se jim dařilo dobře, protože mění zase...letos máme takovej rok plnej všelijakých přeměn...tak prostě, aby, nejen ta moje rodina, ale aby prostě se lidem dobře dařilo. Aby se ty pozitivní změny dařily.*“

Když má paní Anna posoudit, co je pro spokojené stáří důležité, mluví na prvním místě o zdraví, to také z velké části podmiňuje, že člověk vnímá věci pozitivně. Potom je důležité, aby se člověk věnoval smysluplné činnosti. Jako smysluplnou životní náplň považuje např. to, když člověk ve svém životě dělá něco pro druhé. Jde o vzájemnost, která člověku přináší uspokojení a radost, zároveň je důležité aby nešlo o sebeobětování. Paní Anna mluví o starších lidech, kteří se rádi pohybují ve společnosti a dělají něco pro druhé, tito lidé bývají, dle její zkušenosti, spokojenější.

*„No...tak já si myslím, že hrozně důležité je zdraví, to teda pro všechny. Samozřejmě když člověk je zdravější, tak vnímá ty věci více pozitivně. Tak to určitě je důležitý. A jinak...smysl no...já si myslím, že když člověk dělá i pro druhý něco, ale zároveň ne tak, aby se sebeobětoval, jako nesmí si dávat nohu za krk, jak já říkám. Prostě tak, že i on má z toho radost, že pro někoho něco udělá, je to vzájemný, takže to tak jako přináší to uspokojení. A když takhle vidím okolo sebe, třeba i ty starší lidi, který to tak jako mají nastavený, že jsou rádi mezi lidma, nebo dělají něco pro druhý, že jsou tak jako spokojenější...myslím si, že to tak je.“*

Také humor považuje za důležitou součást života a když to momentální rozpoložení dovolí, je to dobrá strategie jak se se situací vypořádat.

*(směje se) „určitě, záleží to na okolnostech a taky na tom jak jsem třeba unavená...když jsem unavená, tak zuřím a to opravdu někdy hodně nahlas, ale když jsem v pohodě, když se mi podaří se udržet v klidu, tak to spíš teda s humorem no, ale někdy to nejde (směje se). A záleží taky o co jde.“*

Směje se, při otázce, zda byl její život ideální. Se svým životem je však spokojena.

*„No ideální asi ne (směje se), ideální se asi nedá říct, ale spokojená vlastně jo. Vlastně jsem spokojená.“*

Na otázku, zda by si přála v mládí vědět odpovídá, něco, co ví dnes, odpovídá, že si v té době příliš starostí nedělala. Domnívá se, že v souvislosti s protektivní výchovou zůstávala dlouho nedospělá. Bývala by k životu přistupovala seriózněji, např. v tom, že by se snažila více studovat. Na druhou stranu přiznává, že člověk si musí nejprve určité věci zažít,



aby se z nich následně poučil. Pokud jde o vlastní děti, při výchově se snažila, aby byly co nejvíce samostatné (dodává, že možná až příliš). Hovoří o tom jako o možné projekci vlastního přání.

*„No právě...když mi bylo těch dvacet, tak jsem si moc starosti nedělala a myslím, že i když jsem prostřední ze tří sester, tak že maminka mě hodně protěžovala, takovým protektorským způsobem...že se většinou rozmazuje nejmladší, tak u nás si myslím, že to bylo jinak a že jsem byla strašně jako nedospělá dlouho...a tím, že jsem se nerada učila...tak rozhodně si myslím, že bych k životu přistupovala jako seriózněji asi, víc bych se snažila učit, ale těžko to můžu říct, když bych byla mladá, tak bych byla zase stejný torpédo (směje se) prostě fimfárum...prostě člověk to musí zažít a pak k tomu přijde. Ale například moje dcery, možná jsem to až přehnala, prostě tím jak jsem nebyla samostatná, tak jsem hrozně chtěla, aby byly samostatný, tak to si myslím, že jsou. Tak to si rodiče plní ty své sny, že na děti přenáší to, co by sami chtěli. Takže nevím, asi bych se snažila být serióznější a asi určitě bych se snažila víc studovat.“*

Paní Anna je se svým životním partnerem 43 let, za důležitou hodnotu v partnerství považuje toleranci. Krize v partnerství přicházejí, důležité je vytrvat a stále hledat cesty k druhému. Paní Anna cítí, že se se svým životním partnerem (např. s jeho optimistickým laděním) „celkem dobře potkali“. V současné době se dle paní Anny partnerství rozpadají příliš často, partnerům mnohdy chybí výdrž při překonávání nesnází. Děti tímto trpí nejvíce.

*„No, já nevím no, tak my jsme se tak potkali, tak samozřejmě jsem měli krizi spousty a máme do dneška...já myslím, že hlavně tolerance velká, můj muž je strašně nepořádný, mě to hrozně leze na nervy, ale já jsem bývala taky, ale zase na druhou stranu je takovej jako optimistickej, takovej...no asi jsme se celkem dobře potkali, ale hlavně když to proberu, tak samozřejmě jsme krize měli velmi vážný a asi je důležitý vydržet a hledat prostě ty cesty k sobě, být tolerantní. Myslím si, že v současné době od sebe mladý lidi strašně brzo odcházej, že tu výdrž nemaj a že to je škoda, zvlášť ty vztahy, kdy už jsou děti, to si myslím, že je pro ty děti už tragédie. My jsme se brali v roce 77 a v roce 76 jsme se poznali, tak to už bude přes čtyřicet let.“*

Paní Anna věří, že existuje něco většího mezi nebem a zemí, co nejsme s to pochopit. V otázce týkající se odchodu člověka, se paní Anně líbí pohled taoismu, či buddhismu. Zároveň do jisté míry souhlasí s tím, že člověku je vždy více blízké to, co je typické pro jeho prostředí.

(usmívá se) „nevím, to je závažná otázka, samozřejmě jako i mě potkaly takový jako...vlastně i buddhismus, taoismus se mi líbí...tak tam tyhle věci jsou, že život po smrti je...ale já vlastně...no, to člověk musí asi tak nějak cejtit...ale zároveň právě asi dva roky než můj tatínek umřel, tak jsme na tohle téma si spolu povídali a on byl velmi takovej.....humanista, hodně přemýšlel a tenkrát m řekl, že prostě člověk má...prostě vyrostl v nějakým prostředí, takže přiklonit se k tomu, co tam je, jako pro to prostředí typický...no ale, já jsem třeba pokřtěná, ale naši nebyli jako katolíci, který by chodili do kostela...tak nevím no, ale jo, myslím si, že něco mezi nebem a zemí je, co my vlastně nejsme schopný pochopit.“

#### **7.4. Paní Elsa a její prožitá zkušenost**

K dalšímu rozhovoru si sedám s paní Elsou, která by se popsala jako spíše introvertní, přívětivá k druhým, hovoří o tom, že se někdy příliš snadno rozčílí a připouští, že se určitými věcmi možná zbytečně dlouho zabývá. Paní Elsa prožila 25 let v Německu, kde žila ráda. V šedesáti pěti letech se po smrti svého manžela rozhodla pro návrat do Čech, chyběla ji Praha a rodný jazyk. Po odchodu do důchodu tehdy využila nově nabitý čas k plánování stěhování a všech potřebných náležitostí. Paní Else je 78 let.

„Hm..já sama sebe? Tak to nevím honem...jako charakter? Někdy se zbytečně rychle rozčílím nad...já nevím, zloběj mě zlý, protivný lidi a zabývám se tím, myslím, až je to přes míru, až to není teda nutný, si myslím. Jinak nevím teda...myslím, že jsem přívětivá k lidem, ale spíš jako jsem ráda sama, jako nevyhledávám extra společnost. Už jako za mlada, když jsem tak byla ve vašem věku, tak jsem ráda někam šla a pořád jsme někde něco podnikali a tohle, ale ve velký společnosti...to jako, to nebyl jako můj styl.“

„V podstatě náhodou, já jsem žila 25 let v Hamburgu, pracovala jsem do 65 a předtím krátce zemřel můj muž a tam teda ještě samozřejmě...pak se mi narodila vnučka a prostě byla jsem tam ráda v té práci a to, ale v těch pětadesáti jsem si řekla, tak to ne, to už taky stačí...navíc to byla fakultní nemocnice a tam se hodně věcí změnilo, tak jak se to mění...vedení se vyměnilo, můj šéf, profesor kardiologie odcházel, tak jsem to nějak to...no a

*takový to období, který teda vy neznáte ještě, kdy jdete do důchodu a nechodíte do práce a máte spoustu volnýho času...a tedko najednou nevíte co s tím, tak to u mě pominulo, protože jsem plánovala už v té době, že prostě už tam nebudu...mě se celý život, teda ty roky v tom Hamburgu, nelituju toho a byla jsem tam ráda, ale přece jenom mě chyběla řeč, chyběla mi Praha, tenkrát taky Praha a řeč byla na jiný úrovni, podotýkám než je dneska. Velice s tím nesouhlasím, ale to teď asi není tohle téma. “*

Popisuje se spíše jako životní pesimista, mluví o tom, že to vnímá jako něco, co je geneticky determinováno. Vzpomíná na to, že podobný pohled měla také její matka a ve stáří byl ještě více akcentován.

*„Spíš pesimista se musím přiznat, není to dobrý, vim, lidi mi to vymlouvaj, ale to si myslím, že to je v genech. Taková byla moje matka, s kterou už to teda k stáru nebylo lehké, ale to bych se toho jako ráda vyvarovala. “*

Návrat do Čech byl nejprve obtížný, paní Elsa si musela zvyknout na odlišné prostředí, než v kterém se pohybovala posledních 25 let a na všechno, co se za tu dobu změnilo. Dlouhodobý život z zahraničí a následná adaptace na změny přinesly paní Else mimo jiné spoustu humorných, ale i méně humorných situací.

*„No a tak jsem se přemístila sem, koupila jsem si byt tady, děti mi pomohly s tím stěhováním a nějak jsem to...no a teď jsem jako chodila po Praze a já jsem sem už jezdila po revoluci, protože dřív jsme sem nesměli. A tak jsem a protože jsem spala při těch cestách sem u jedněch známých, tak jsem měla vždycky jako čas celý den...třikrát týdně do divadla a muzea a takový věci a teď jsem, když jsem se sem přestěhovala, tak jsem najednou musela jako se obstarat, udělat si nákup a takový a to mě bylo v tu dobu takový jako neznámý, zažila jsem takovou tu...jestli vás to zajímá, nebo se zasmějete...mimo jiné, koupila jsem si jogurty, byly v těch skleničkách už tehdy, tohle celý o čem mluvím, to bylo v roce 06 a pak jsem teda ty jogurty snědla a šla jsem do obchodu a chtěla jsem vrátit ty skleničky, protože jsem na to byla zvyklá...a ta pokladní na mě tak koukala a říkala, prosím vás paní, tohle už se dvacet let nevrací, takže....(směje se) a takovýdle, potom ještě teda...to mě pronásledovalo... “*

Příjmení paní Elsy prošlo díky byrokratickému procesu změnou diakritického pravopisu i pravopisu i/y. Vzhledem ke zdlouhavému procesu opětovného získání českého občanství, paní Elsa spolu s německým občanstvím jméno nadále používá. Dříve se setkávala s překvapením okolí výrazně častěji, zmiňuje, že v dnešní době dvou příjmení se situace zlepšila a na přijímení si již zvykla.

*„...my když jsme přišli do toho Německa, tak jsme museli projít úřadama, že jo a tohle, to bylo velice komplikovaný, protože německej úředník, to je, bych řekla, extra kasta...navíc v té době to nebylo ještě takový, nebo oni v té době...dneska už, protože jsou otevřené hranice a lidi se couraj sem a tam, takže už přece jenom na ty úřady, nějaký věci, který nejsou běžný v té zemi, tak tam došly a oni s tím musej...nebo se museli naučit zacházet a já jsem Š..... a můj muž byl samozřejmě Š....s ypsilonem, takže vznikl problém na těch německých úřadech a my jsme to furt vysvětlovali a oni se ptali, jestli jsme rozvedení....a prostě, abych tohle zkrátila, napsali mi, jinak by to nefungovalo v té době, dostala jsem Ausweis, doklady, občanku a měla jsem tam ypsilon a musela jsem samozřejmě být bez háčeků a čárek, takže a s těma dokladama, protože já mam německý občanství, jsem se přestěhovala do Prahy, tehdy jsem teda mimo jiné žádala zpátky český občanství, ale řekli mi, že to nejde a že proběhla teda nějaká lhůta a když bych chtěla, tak že v té době a to už je teda hodně dlouho, bych musela patnáct tisíc zaplatit, napsat dopis na Ministerstvo vnitra, pět let čekat a dokázat, že umím česky, takže tohle jsem teda zavrhlá, to jsem si říkala, tak tohle snad jako ne. Nicméně od té doby chodím s tím ypsilonem, všude je to teda samozřejmě....ted' už je to, ted' to nevadí, ted' mladí, víte sama, maj dvě jména všelijaký, ale tehdy to bylo ještě takový jako to...a když jsem si začala pak takhle shánět kde nějaký doktory na prevenci, abych šla na zubní a tohle, tak jsem zažila vždycky takový zaražení a ted' je to vždycky všechno přes počítače...takže když jsem šla k jednomu lékaři, tak vylezla, seděly tam nějaký ženský a vyšla sestra a říkala pan Š....takže jsem se zvedla já a všichni se otočili (směje se), takže takový příhody...“*

Náhodné setkání vedlo k tomu, že se v Praze paní Elsa začala věnovat lektorování německého jazyka, němčinu pravidelně vyučuje již více než deset let. Vyučuje bez nároku na jakoukoli odměnu, práce ji baví a je ráda, že si díky hodinám němčiny jazyk pravidelně udržuje. Mluví o tom, že si i bez pedagogického vzdělání našla k lidem cestu. Kromě účasti na dvou hodinách paní Elsy jsem měla možnost mluvit s několika jejími studenty, kteří toto

potvrzují, mnoho z nich kurzy navštěvuje právě kvůli paní Else a již vytvořenému příjemnému prostředí na jejích hodinách.

*„...ale takže abych to zkrátila, takže při těch různých vycházkách, který já jsem chodila s pražskou službou...A jednou prostě halda lidí a nějak tam někdo, já už nevím jak přesně, jak k tomu došlo, někdo se mě na něco ptal a já jsem říkala, že jsem tady v té době nebyla a nevím. Nějak to z toho vylezlo, že jsem se vrátila z Německa a byla tam v té skupině jedna paní odsud, která dělá společné vycházky, bohužel je dělá ve čtvrtek, já bych kolikrát s ní šla, ale ve čtvrtek mám němčinu vždycky. No a ona mi říká, jestli bych nechtěla učit němčinu a já jsem říkala, že profesí nejsem pedagog a ona mi řekla, že to nevadí a že se tam můžu poptat. Tak jsem si říkala, že to zkusím...no a jsem tady od roku 2007, to nevěříte...já kolikrát teda.. bohužel mezitím taky některý lidi umřeli, některý odešli, že jo, takže se to hodně měnilo. Ten středeční kurz, ten je úplně nový a já jsem taky ještě předtím dělala kurz ještě pro jinou organizaci, ale potom, protože to postupně tak nějak vymíralo na úbytě, takže když tam zbyli tři lidi, tak jsem řekla, že tohle už já nebudu dělat. To dělám zadarmo, jo, takže já si můžu...zase mám tu svobodu, že si můžu prostě svůj čas jako říct, ne tohle nebudu, chci to od tehdy, od tehdy...to je teda ta výhoda a takže jsem tam začla, pořídila jsem si nějaký knihy a nějak opakuju, já nemám pedagogický vzdělání teda ale, nějak jsem našla takovou cestu k těm lidem a samotnou mě to baví a navíc chci si nějak tu řeč udržet v hlavě, protože když budu jenom číst německý knihy, tak to přece jenom i takhle...už to cejtim když přijedu do Německa, tak chvíli mi to trvá, než-li jako se zaběhnu do té řeči.“*

Paní Elsa je toho názoru, že ne vše by člověk měl dělat za peníze. Do jisté míry ji také vlastní perfekcionismus brání v tom mít výuku hrazenou, v takovém případě by cítila velký tlak na své znalosti. Kromě toho je ráda, že si může výuku nastavit podle svých potřeb. Paní Elsa čerpá inspiraci pro program svých hodin mimo učebnici z různých zdrojů, je pro ni důležité, aby studenti měli z hodiny radost a probírali zajímavá témata. Paní Elsa kladně hodnotí přátelskou atmosféru ve svých skupinách, společný smích při výuce není výjimkou, sama říká, že se málo kde takhle zasměje. Většina skupin, které paní Elsa vedla, se až na výjimky sešla velmi šťastně.

*„Ale postupem doby mi lidi říkali, proč neučím na jazykovce, nebo jako za peníze a já jsem toho názoru že, vždycky jsem teda byla, že ne všechno musíme dělat za peníze a na druhou stranu mám... to nechci, protože když bych za to brala peníze, někdy teda soukromě pro někoho něco překládám, ale to je jiná kategorie, ale když bych dejme tomu učila někde za peníze tak bych považovala...můj muž mi vždycky říkal, ty chceš být tak perfektní, až teda ubližuješ sama sobě a měl asi pravdu v tomhle tom, protože já jsem přesvědčená, že když bych to dělala za peníze, tak musím všechno vědět. I když mi lidi říkali, ale prosím tě, taky ne, ale mě by to vadilo. Takhle, samozřejmě spoustu věcí nevím, přijde nějaká řeč na něco a někdo se ptá na nějaký slovo, nebo spojení, tak já můžu říct, je mi líto, nevím, kouknu doma do chytrý knihy. Takže to je princip celé ty roky, kterých se držím. Nepracuju jenom podle knihy, já mam a každému to řeknu rovnou, že teda ne striktně podle knihy, protože chci, aby z toho ty lidi měli trochu radost, takže hledám v internetu, mám různé knihy, vystřihuju věci z časopisů a novin...připravuju pro ně věci, který bych fakt nemusela, to já vim, ale na druhý straně, vesměs na 99% vidím teda, jak se dneska říká, tu zpětnou vazbu, protože ty...musím krátce říct, já se málokdy někde tak zasměju jako s nima, protože to vždycky nějak tak vyústí někam...hlavně u té střeční skupiny, když se tam někdo srdečně směje, že se smějou i ostatní...takže taky teda a na tom teda trvám a vesměs se to vždycky podařilo, že taky ty lidi si musej padnout, i když je to pár lidí...já jsem teda jich moc nechci, nechci tady dělat potíže, řekla jsem, že teda do desíti lidí ve skupině беру...mívala jsem taky v té jiné třídě šestnáct a to teda, to je moc. Takže nějak, to jsem právě zažila v té další organizaci jednu, která permanentně chodila pozdě a vždycky měla něco proti něčemu a já už jsem ji to párkrát předtím říkala...jsme ve věku, kdy teda nemusíme utíkat na vlak a nemusíme...já nevím, když se to stane jednou nebo dvakrát, má každej nějaký důvod, jistě, ale abyste pořád chodila někam pozdě kde ty lidi rušíte třeba potom, tak to jsem nechtěla...a ona pořád měla nějaký připomínky, jestli bychom něco nemohli dělat jinak a já jsem potom teda řekla rovnou, řekla jsem to v té kanceláři, že tuhle paní tam teda nechci, já jsem toho názoru, že když to dělám zadarmo, tak teda mam nějakou možnost, víte..? Tak jako, já té dotyčný jsem to řekla, že ruší celou skupinu, to jsem ji řekla narovinu, takže takhle. Tady se mi to teda nikdy nestalo, fakt je, že přijdou třeba takhle jako...někdo se přihlásí v kanceláři a pošlou ho ke mě, tak řeknu ať se posadí, vesměs jsou to lidi, taková ti věční začátečníci, který skončili u desáté lekce.“*

Při otázce co paní Elsu činí šťastnou, vzpomíná na velkou lásku, která ji blíže přivedla k divadelnímu prostředí. Mluví o tom, že tehdy se pro divadlo nadchla a cit pro divadlo a pro kulturu ji zůstává dodnes.. Již dlouho navštěvuje programy Univerzity třetího věku, zaměřené např. na divadelní vědu. Nadšeně mluví o profesorech a významných představitelích z divadelní sféry, kteří svými znalostmi a vystupováním dokáží publikum nadchnout. Paní Elsa popisuje, že když z Univerzity odchází, plná nově nabitých vědomostí, cítí se šťastná. Podobně se paní Elsa cítí šťastná, když shlédne povedenou divadelní hru, nebo filmový snímek. Říká, že tehdy je její den *zachráněnej*.

*„Já musím říct, že...já chodím na univerzitu třetího věku taky a tam jsem začala...já jsem už jako od...tehdy byly umístěnky, to Vám nic neříká, ale po maturitě jsem já dostala umístěnku do Pardubic do nemocnice a tam jsem, ještě mi nebylo osmnáct a byli tam známí...moje matka se podruhé vdala a ti noví příbuzní tam měli nějaké známé v Pardubicích a říkali, budeš tam sama, běž je navštívit. To byli lidi od divadla a já jsem, musím se přiznat, že jsem se tam teda taky strašně zamilovala (směje se), ale to k tomu nepatří...nicméně, tam mě jako vtáhlo to divadlo. Já jsem tam chodila dlouho s jedním hercem, žila víceméně, ale už to prostě nešlo dál, pak jsem se rozhodla jít do Prahy. Nicméně mě teda takový ten cit pro divadlo zůstal...a vůbec teda kolem té kultury. A na tý Univerzitě, kam teda chodím už taky dlouho, tak tam je, tam vždycky mají spoustu programů a vždycky je nějaký program zaměřený na divadlo, teda na teorii, divadelní vědu a takové věci. A já jsem tam poznala, to jsou doktorandi, profesori a tak dále...úplně jinou kategorii lidí, to poznáte podle té fyziognomie, že to nejsou žádní lidi z ulice, řeknu ted ošklivě...kteří vědí úplně všechno o tom, co přednášejí. Jistě né všichni, ale jsou tam mezi nima takoví a to prostě...vtáhnou to publikum. To má například prof. Hlinský třeba, jestli vám to něco říká, velice známý shakespearolog, který přeložil celýho Shakespeara, to nevěříte...a to je, můj ročník, nebo o něco mladší. Vtáhnou to publikum s nedávaj najevo, že já jsem tady teda vědátor a vy jste důchodkyně, protože ty auly jsou nabitý takovejma babama jako jsem já, mužských je tam taky málo. Takže jdu z té univerzity, ted' jsou teda prázdniny, takže jako každá vysoká škola začínaj někdy v říjnu a je to takhle tlustej...musíte se přihlásit, stojí to nějakou korunu samozřejmě, ale je to takhle tlustej katalog věcí, který si můžete vybrat. Tam jsem se teda vždycky držela toho divadla, dokonce jsem v těch prvních letech, ted' už bych na to asi neměla, to bylo takový veliký téma přechodu 19.stol do 20., a to jsem dokonce o tom napsala práci, která měla*

*podmínku 10 stránek, to je hodně, já jsem se s tím docela nadřela. Nicméně jsem byla v Karolinu, hráli gaudeamus igitur a dostala jsem papír v modrý rouře. Ještě ho mam doma, ne teda pověšenej (směje se). Přijeli teda moje děti, koukali...jim to nic jako, voni, nojo....no nic, já jdu z té univerzity a cejtim celkově vůbec, když se tím nějak zabývám, tak to jsou věci kdy já jsem šťastná. To musím teda říct, když potkám, i malý věci, třeba když vidím fakt dobrý divadlo, teda já vím jak si to vybrat, protože se v tom orientuju, takže v dnešní době musím opravdu dávat pozor, abych se nezapletla mezi nějaký vulgarity a tohle. Prosim, to je doba...takže, to mě, obrazně řečeno, když jdu z té univerzity, nebo z dobrýho představení, nebo vidím hezký film, tak to si říkám, že můj den je zachráněnej.“*

Při tématu kultury se dostáváme k tomu, jak se liší kulturní chování u nás a v Německu. Pokud jde o každodenní život a služby, paní Elsa se zde méně setkává s ohleduplností a obecnou slušností okolí.

*„To jsou...naopak potkám lidi, kteří do mě strčej, pomalu vás praštěj, jsou nepříjemný a to, taková ta obecná kultura na té ulici a tohle, to mi vadí....a to v Německu není. To teda,,,teda samozřejmě, je to velká země a má své problémy a taky se tam krade a vraždí, ale ten běžnej život na té ulici...mě se nikdy nestalo, že bych teda...byly prodavačky, nebo kdokoli nepříjemný. Jednou jsem hledala nějakou ulici, nějaký obchod teda a ptala jsem se v jiným obchodě a ona mi říká, že to nemají, ale že to je v ulici tamhle. Já jsem teda vyšla a ona ještě vyběhla na ulici za mnou a říkala, že musím doleva...tohle se vám nestane. Takže to je moje takový a to opakuju, někdy mám problémy s rodinou mých dětí a takhle, to je taková klasika, zlá tchýně a hodná snacha, ale tohle jsou věci, když se na to ptáte, který mě těšej.“*

Starost dělá paní Else pokud se něco nedaří jejím synům. Momentálně si paní Elsa dělá starosti s možnou příliš volnou výchovou vnučky, ale dle svých slov se tím příliš nezatežuje. Největší starost ji však dělá, že její generace postupně odchází. Přivádí ji to k myšlenkám na to, co čeká ji. Paní Elsa se popisuje jako introvert a mluví o tom, že nemá tolik známých, kteří by ji pomohli v případě, že by se něco stalo. Syn paní Elsu přesvědčuje o možnosti přestěhování se na stáří do malého přímořského letoviska, paní Elsa však cítí, že by na místě nebylo dostatečné kulturní vyžití, které má nyní a že by se na podobném místě brzy nudila.



„Starost...asi teda když se něco mým dětem nepovede, oni už jsou taky ve věku. Mladší syn je hodně po mém muži a je velice pilnej, šikovnej, takovej..můj muž vždycky říkal, že bude prezidentem, nebo něco takovýho (směje se), ale bohužel taky mnohokrát narazil na lidi, kterým důvěřoval a s kterýma pracoval a oni ho nějakým způsobem podvedli. Jistě, že ví, do čeho leze, ale je typ, že teda řekne, jo, tohle se nepovedlo, musím dál. Já bych nad tím asi teda...na věci, který jemu díky jiným lidem nevyšly, tak to bych já teda si asi zoufala s mou povahou. On ne, on prostě jde a začne dělat něco jinýho. Všude má tisíce kontaktů, všude má známý. Druhý syn je spíš po mě a ten teda má jako zas potíže jinýho druhu díky tomu. Starost jako taková...nevím, no tak, starost...jsou dospělí a nemůžu jim stejně pomoci. Já jako ani si nemysli, že by o to nějak stáli, jsem ráda tam, jsem ráda když přijedou, teď snad ke konci tohoto týdne a je to fajn, ale...zas na druhou stranu musím říct, že kdybych tam byla a občas to viděla, co se teda tam děje...starší syn má malou holku z druhýho vztahu a lidský práva...dítě může všechno a...to já jako, tam je ten problém. No nic, takže to mám starost takovou momentální, ale zase se s tím tolik nezatěžuju. A v posledních letech moji známí, jednak teda už dost lidí umřelo, v Hamburku, i tady...prostě moje generace odchází, to jako je fakt. Takže...a v poslední době, dva lidi, jeden ještě známej z té party a ten teda teď šel do Heimů, no, jak se to jmenuje, domov důchodců. Potom jedna známá, ta už tam je taky, ta je teda o hodně let starší, než já. V Hamburku z toho českýho kruhu, kterej jsme tam měli, tak tam už tři lidi umřeli z toho kruhu, vesměs mužský. Tak to jako je takový depresivní a potom přemýšlíte, nebo ne přemýšlíte, prostě napadají vás víc a víc myšlenky, co jako bude se mnou. Protože tím, že já jsem introvert, tak nemám kupu známých kolem sebe. Nebo mám, ale nejsou to známí, který by mě někdy pomáhali, kdybych nemohla z bytu, nebo já nevím co. Tady ty holky jsou fajn, i taky já jsem si před lety zlomila ruku a to mi pomohly teda, uvařily mi, chodily a tohle...ale to je spousta let zpátky, že jo. Všichni stárnem, takže to jako nevím...můj mladší syn mě přesvědčuje, když teda na to přijde řeč, že teda, bydlí v takovém malém letovisku u vody, já jsem tam ráda, ale je to pro mě na ten víkend...vidím vodu jo, dobrý, ale nic tam není, takže si to neumím představit. On by měl možnost, mi třeba pořídit nějaký menší byt a tohle, ale to nevím...já jsem se ho jednou ptala, my hodně chodíme, když tam jsme, to jo. Ale dojdete támhle a už musíte zpátky, protože nemůžete přes vodu. A já mu říkám, prosím Tě, co ty lidi starý tady...protože on říká, támhle někdo koupil dům, támhle taky...takový domečky s těma doškovejma střechama, úplná iluze z kalendáře. A já říkám,

*prosim tě, co oni tedy dělají celý den...? A on říká, seděj a koukaj na vodu. Tak to já ne...já ani nejezdím k moři, nějak mě to nebaví. Češi mají takový to, musím k moři a jakto, že jsi nebyla...ne. Nahoře to severní moře jsem si užila, to je studený na mě a furt tam fouká vítr. A někdy jako jedu...byla jsem tehdy na Sicílii, řeckých ostrovech, ale jako plácnout se na pláž, to teda jako ne.“*

Paní Elsa ve svém volném čase ráda podniká procházky po Praze. Na výlety se vydává bez cíle, cestu volí tak aby se vyhnula davům. Chodí buď sama, nebo se svou kamarádkou. Brzy je čeká společný výlet do Albánie, paní Elsa se doslechla, že jde o zemi, která je turisty stále neprobádaná.

*„Chodím hodně, chodím po Praze, vyhýbám se turistům, to jako jo, protože to je čím dál tím masivnější. Už znám to město dost dlouho a vím kudy se jim vyhnout a vím kam, vesměs jdu bez cíle, jako nahoře Dejvice, Smíchov, prostě seberu se a jedu do Klánovic, nebo lesem a tohle...jedna z tý mojí čtvrtěční skupiny, dneska nepřijde, ale ta je jediná s kterou jdu. Ona je taková hodně pro rodinu, stará se o vnouče, ale když si najde čas, tak mě volá a říká, že má náhradní volno, protože ona je opravdu max...to já bych nikdy nedělala tohle, ale každé jsme nějaké. Takže s tou jdu ven a teď jedeme, jsme se po dlouhý době dohodly, letíme do Albánie. Letíme v září, protože mě bylo řečeno, že to je poslední země, kde teda není moc turistů (směje se), takže to jsem docela zvědavá, ale to jako s ní je to trochu jiný, vždycky někam dojdeme, nebo popojedeme a cíl je teda hospoda.“*

Paní Elsa se na procházky vydává velice často. Chodí bez cíle i bez mapy a nohy ji obvykle zavedou za něčím novým. Pokud si není jista cestou, zeptá se, ale dle svých slov vždycky najde cestu zpět domů.

*„No tak dvakrát do měsíce, jak to vyjde, s ní teda. Jinak já teď, když není jó špatný počasí, teda někdy jsem taky líná a nechce se mi, tak jdu. Chodím hodně ven, teda ještě než bylo tohle velký horko, tak jsem...a v podstatě říkám, jdu bez cíle až jsem tehdy došla na meandry Botiče. To je tam dole za, Zahradní město a tam...už zas nevím, kterým autobusem jsem tam došla, kdyžtak se zeptám lidí, ale vždycky jako...kolegyně má vždycky mapu, já ne, já teda jdu (směje se), ale vždycky dojdu domů, takže...“*

Kromě toho se snaží pravidelně cvičit. Nějakou dobu docházela na gymnastiku, nyní cvičí ráno a cítí, že už není nejmladší. S částečným smíchem vzpomíná na zážitek z vyšetření na otorinolaryngologii, kde byla upozorněna na své datum narození, od té doby do ordinace prý raději nezavítala.

*„No, snažím se, překonám se ráno, ale protože mám problém ze zádama, není mi dvacet. Já jsem byla jednou taky na ušním a měla jsem, ne že bych neslyšela, ale třeba když telefonuju, tak musím pravým uchem, já jsem byla tak jako to, to mi ten doktor řekl...takovejch osm, devět let to bude zpátky. A já se ptám, prosím vás, jak jsem k tomuhle přišla a on tak na mě koukl a říká jestli jsem se někdy dívala na datum svého narození. A přitom nebyl o moc mladší než já! (směje se), od té doby jsem tam nešla...to je takový to jako, vrať se do hrobu...tak doufám, že jsem vás pobavila (směje se). „*

Na otázku, zda by se do některého období svého života vrátila odpovídá, že možná ano. Vzpomíná na své mládí a na to, jak se tehdejší móda vrací do dnešního šatníku. Také na to, jak některé kousky oblečení byly v Čechách velmi vzácné, bylo je téměř nemožné sehnat a také na to, jakou měl člověk radost, když se mu to povedlo. V kontrastu zmiňuje množství možností v Německu. Také vzpomíná na první roky manželství jako na hezký čas. Při pohledu zpět mluví o tom, že by některé věci dnes udělala jinak. Zmiňuje např., že ač odchodu do Německa nelituje, nedoporučovala by takový krok rodinám s dětmi, obzvlášť pokud jsou jiného než velmi útlého, nebo naopak dospělého věku.

*„Hm...možná, že jo. Takhle když vidím dívky vašeho věku na té ulici, tak si říkám, ježišmaria, tuhle sukni jsem měla! Nebo prostě, ta móda a ty boty...my jsme bojovaly o každou botu, všechno se to shánělo...nebyly, tenkrát když jste neměla kramflek, hlavně do toho divadla, tak to bylo štěstí, když jste dostala nějaký boty. Ale zas na druhou stranu, když jsem potom přišla do toho Německa, tak tam ty plný krámy a tohle...a mohla jste si koupit co jste chtěla, tak postupně, mě to úplně...protože mě otravovalo si mezi těma hromadama něco hledat. A v Praze ještě, já když jsem měla malý děti tak jsem pracovala na středisku a přišla jsem třeba a holky říkaly, ježiš, kdes to koupila, to je bezvadný a tohle...děti když byly malý, tak jsem pro syna sehnala vínový punčocháčky. Byl asi dva roky starej...to byl zázrak, protože*

*jinak to byla všechna taková barva..nechci se vyjadřovat, jo. Takže to bylo štěstí, že má m pro dítě jinou, nebo jiný boty a tohle...tak možná, ale bylo to...člověk se nestaral o politiku, nějak o nic jinýho. Možná takový ty...i ty první léta s mym, když jsem se vdala, i když za čtrnáct dní jsem si říkala, ježišmaria, proč jsem se vdávala. Jsem byla zvyklá furt jenom mluvit o umění do rána božího a můj muž teda byl technokrat, takže...a když jsme se pohádali, tak říkal, já se o tom nechci bavit a já bych bejvala chtěla jako..(směje se), ale i tak to byly takový hezký roky. Tak možná do tohohle. Ale v podstatě kdybych to tak nějak shrnula, tak...dost věcí jsem udělala špatně, to zcela určitě, dneska bych to udělala jinak, týká se to dětí, nějaký věci jsme...opakuji, já nelituji toho, že jsme šli do toho Německa, ale nedoporučovala bych to někomu kdo má děti a když, tak když jsou ty děti dvouletý, nebo roční a nebo dvacetiletí...“*

Oběma synům paní Elsy bylo při odchodu do Německa kolem deseti let. Domnívá se, že změna mohla mít na jednoho ze synů větší vliv. Pokud se téma snaží v konverzaci otevřít, syn k tomuto není přístupný a k událostem se vracet nechce, což ji někdy trápí.

*„...Myslím si, že jeden ze synů má zavřený věci v sobě, který nikdy neřekne, ani po pár pivech...já jsem se vždycky snažila tak opatrně, ale on nad tím vždycky mávl rukou a řekl, že to je pryč a že se o tom nebude bavit. Takže to jako je taková černá tečka, kterou...ale to jsou věci...druhý syn mi to vyvrací a říká, že jeho bratr je takový a ať ho nechám být...to mě tak někdy jako trápí, ale jsou věci, který se staly a už se nezmění. Tak jo takže, dobrý?...ještě něco, jsem vám tady vysvětlila celej svůj život v podstatě...“*

Paní Elsa by ocenila, kdyby u mladé generace častěji viděla slušnost, která by se propisovala i do užívaného jazyka. Mluví o tom, že velmi záleží na prostředí, ve kterém se mladí lidé pohybují. Nedávno byla např. nadšená z náhodného setkání se studenty hudby, podobně na ni působí lidé, kteří se podílí na organizaci přednášek pro Univerzitu třetího věku. Paní Elsa se domnívá, že důležitou roli hrají také pozitivní vzory mezi učiteli a profesory, se kterými jsou studenti v kontaktu. Vzpomíná na náhodné setkání s mladým mužem, který ji naopak svým chováním poněkud zaskočil. Mluví o tom, že syn jí někdy říká, že je *alte schule* a vzpomíná na to, když její maminka také neměla pochopení pokud šlo např. o hudební vkus. Paní Elsa nakonec dodává, že mladí lidé by měli své chování a jazyk tříbit. Proto je důležité, aby se pohybovali v prostředí, které pro ně bude obohacující a bude je inspirovat.

„Ježiš to si ani snad netroufám, já nejsem žádnéj teda rádce. Myslim si že třeba jazyk...ale zase záleží hodně na tom okolí, kde se pohybujete. Já jsem byla, jak jsou ty komentovaný vycházky, tak jsme byli třeba na spodním malostranským náměstí, jak je ta fronta těch paláců, tak tam je, v rohu je tam, hudební akademie, HAMU a tam jednou byly prohlídky interiérů. A to jsem, to bylo úplně nápadní, ti mladí lidi, studenti, kteří chodili kolem nás, protože my jsme stáli, koukali a poslouchali a už jak ty...všichni pozdravili například, nás vůbec neznali že jo, ale to je jenom takovej malej detail. Záleží určitě hodně na tom z který rodiny ty děti přijdou, i když to taky neplatí stoprocentně, znala jsem rodinu kdy jeden rodič byl alkoholik a druhěj bojoval s drogama a ty děti, který měli byly úplně perfektní. Takže bylo by fajn, kdyby teda ta mladá generace byla taková nějaká...mě připadá, že jsou všichni strašně hlučný, že křičej pořád...ale zase se nepohybují v takovém prostředí jako vy, takže bych si to netroufla zase nějak kritizovat, je to člověk od člověka a myslim si, že to záleží na tom v jakým prostředí se pohybujete. Když máte ve škole nějaký vzory, takový kvazi, v nějakých učitelech a profesorech a tohle, tak si myslim, že to může působit. Já to vidim i na té univerzitě...ty přednášky jsou vždycky v pátek, ale kolikrát tam jdu, protože mívají programy, přednášky i pro ty starý studenty, takže ti běhají kolem mě, ty studenti co tam patří a tohle...a taky bych teda řekla, že to je jiná kategorie lidí než potkám támhle někde na tramvaji. Jednou se mi stalo, že teda jsem šla kolem, Dlouhý ulice, si přesně pamatuju, to už je hodně let teda a před nějakou bankou stál velice dobře oblečeněj mladej hoch...opravdu vypadal i jako v obličejí...tak nějak jako přívětivě a já jsem šla okolo a on jako kouřil venku a nějak takhle odhodil tu cigaretu a plivnul. A já...já jsem teda na něj zle koukla, to já umim velice dobře, to mi lidi říkají teda, já nejsem fakt zlá, ale umim zle koukat a někdy si to pěstuju (směje se). Takže jsem na něj zle koukla a on se tak jako zarazil, protože já jsem zpomalila a říkal pardon...Jo, takže to jsem si říkala, hochu drahej, to by si snad neměl zapotřebí...ale nikdy bych to asi takhle neřekla nahlas, protože my jsme Alte Schule, jak teda říká můj syn, takže dávat nějaký rady, to je vždycky to....co se týče muziky, já si pamatuju, když mě bylo já nevím šestnáct, sedmnáct, tak moje matka chodila a říkala, pro krista pána, jak můžeš poslouchat Matušku a Gotta a tyhleto...a co to je ten Semafor a to (směje se)...to bylo a ona byla o dvacet let mladší než já, to zas nebyla nějaká úplně mladší-starší, takže bych myslela, že by měla takový, já mam taky pochopení, že vy nebudete poslouchat Matušku, já nevím, asi těžko, že jo. Takže asi takhle, asi by se měli zkusit pohybovat v prostředí, který jim něco

*přinese, kde je nějaký takový ten neznatelný vzor, nemůžete dávat vzory, aby to těm lidem bylo protivný. My jsme četli ve škole, povinně Jiráskova a povinně Boženu Němcovou, všichni ti obrozenci, já proti nim nic teda nemám, ale potom vám to už leze krkem, když jste teda trochu starší. I když teda, já jsem ráda psala slohy a tohle, ale Jiráskova jsem celýho nepřečetla..“*

## **7.5. Paní Ida a její prožitá zkušenost**

K poslednímu z rozhovorů si sedáme s paní Idou. Pro paní Idu je typická energie, sklon k práci a k praktickým věcem. Ve svém životě se snaží odpoutat svou pozornost od negativních věcí a netrápí se zbytečně něčím, co nemůže změnit. Jejím mottem je, že člověk věc buď změní a nebo na ni přestane směřovat svou pozornost, pouhý nářek je k ničemu. Sama během rozhovoru několikrát zmiňuje, že ve svém životě jednoduše „neřuká“ ani v budoucnu řukat nehodlá. Paní Idě je 78 let.

*(směje se) „No pro mě je asi typická energie, potom sklon k práci - značně teda a k praktickým věcem. Neřukání nad věcmi, který nemůžu změnit a taky si nevšímám toho co je negativní, nebo co...prostě nepotrpím si na drby, na zbytečný vzpomínky, nebo nařikání nad něčím. Bud' to změním a nebo si toho nevšímám.“*

Paní Ida se podobnými věcmi zbytečně nezabývá, zároveň ale vychází z toho, že žádnému člověku by nemělo být činěno něco negativního a pokud tomu tak je, je třeba aby se proti tomu náležitě ohradil. Mluví o tom, že je to vlastnost, která ji provází od dětství. Dále mluví o víře, jakožto o pevném základu, který je pro ni v životě stabilním prvkem a ze kterého vychází. Paní Ida každou situaci zhodnotí a svou odpověď přizpůsobí jejím aktuálním nárokům, zpravidla se nenechává žádnou situací příliš pohltnout.

*„No tak zaprvé si člověk musí uvědomit, že teda, jak se říká, není žádný máslo, aby vám nějakým způsobem někdo ubližoval, nebo něco dělal negativního, to nemá nárok teda, to se okamžitě ozvu. Já už jako malý dítě jsem si uměla proti velkým klukům vždycky poradit a nikdy si nikdo netroufl mi ubližovat, to je do dneška. Tak to je jedna věc a druhá věc je trošku, trošku možná jako víra, že jo. Jsem pokřtěná, jsem křesťanka i když do kostela dneska v podstatě nechodím, ale základ víry má člověk v sobě. Takže svým způsobem tohle, že se máte o co opřít a potom...já nevím, co mi pomáhá, zhodnotím situaci a podle situace jednám. Když*

*je potřeba tak couvnu, nebo něco udělám jinak, nebo to co je kolem překonám, prostě nenechám se zdeptat. “*

Paní Ida skrz krátký úsměv říká, že v současné době se necítí být příliš šťastná. V nedávné době prožila a stále prožívá těžké období, jelikož ji zemřel manžel. Kromě toho, že ji partner chybí a nadále nečelí všemu společně, také pocítuje změnu po stránce společenské – hovoří o tom, že člověku samotnému se zdaleka nedostává takové pozornosti a je často přehlížen. Zmiňuje, že k samotné ženě si druzí mohou také více dovolit, ale ji samotné nikdy nedělalo problém se obhájit. Chybí ji zejména možnost mluvit s partnerem, ač má možnost promluvit si se svou rodinou, není to stejné a cítí, že je na rozhodnutí mnohdy sama. Zamyšlení ukončuje s určitou nadějí v to, co přinese budoucnost.

*(směje se) „no tak moc šťastná nejsem, protože mě vlastně loni zemřel muž, takže to jako vůbec není dobrý. Byl nemocný a nakonec teda ještě ani nechodil, takže já jsem si ho vlastně z té léčebny potom ještě vzala domů na půl roku, ale už to prostě nebylo ono. No a tak se z toho dávám dohromady...naštěstí jsme si koupili byt, takže finanční problémy nemám. Do 74 let jsem pracovala, ještě po něm jsem dostala taky nějaký vdovský důchod, takže finanční problémy nemám. To je dneska naprostá výjimka, že vdova nefňuká a nestěžuje si. Já mam prostě dost, ještě si šetřím a vim, že kdykoli budu cokoli potřebovat, tak že na to budu mít. Pokud nám teda budou dávat důchody, až nám nebudou dávat důchody, tak nebudu sama, že jo. Tak to je jedna věc...jinak poměrně mně chybí teda, zaprvé mně teda chybí samozřejmě partner, protože teda když jste ve dvou tak je to něco úplně jiného než když jste sama. Když jste sama tak vás nikdo nebere na vědomí, každý vás přehlídí, více méně po té společenské stránce stoprocentně. Každý si myslí, že na samotnou ženskou si může dovolit, no tak u mě teda dost narazí...na druhou stranu je to chyba, protože si nemáte s kým pořádně promluvit. Samozřejmě můžete promluvit se synem, s vnoučatama, který jsou jako úspěšný a všechno, se snachou, nebo s druhou babičkou, ale takový ty věci, který potřebujete vyřešit, tak vlastně musíte řešit sama. To jako není dobrý a jinak...uvidíme co přinese budoucnost...“*

Má-li si paní Ida něco přát, bylo by to znovunabytí fyzické kondice, kterou si celý život udržovala. S péčí o manžela a úbytkem sil v posledních letech cítí, že postupně ztratila určitou jistotu. V mentální kondici se však pravidelně udržuje, navštěvuje kursy anglického i

německého jazyka. Říká, že velké radosti v životě nyní nemá, ale považuje to za normální, jelikož léta běží a stáří vnímá jako postupné ztrácení všeho, co má člověk rád.

*„Tak sen moc nemám, hodilo by se mi, kdyby se mi vrátila fyzická kondice. Protože já jsem vlastně s tím mužem skoro tři roky...v podstatě jsem nechala nordic walking, cvičit jsem chodila velice málo..teda nechala jsem si jazyky, že jo, sem chodím na angličtinu, na němčinu zase u nás a tyhle věci jsem jako...prostě přehlížela jsem fyzickou kondici na tolik, že jsem vždycky byla fit a vůbec mě nenapadlo, že v tomhle věku, když to vynechám, tak že se to bude tak těžko vracet. Čili jsem se trochu spravila, prostě ztratila jsem takovou opravdu jako jistotu, třeba po operaci očí – hůř vidím na schody. Skutečně se musím přidržovat zábradlí, protože mně někdy splýval schody. Takže tohle, jinak...nevím, tak jako velký radosti v životě nemám, ale to je normální....léta běží, stáří je ztrácení všeho, co máte ráda a postupem doby...”*

Paní Ida by některé věci ve svém životě změnila, např. by se rozhodla jinak, ale roli hrály tehdejší okolnosti.

*„No tak samozřejmě že některý věci by se jinak udělaly, ale prostě je toho na vás hodně...za celý život je toho na vás hodně a v některých momentech...zase, pod tlakem okolností některý věci ustupují do pozadí, který byste si měla držet a kterých byste se měla jako ..no vystríhat se některých věcí, který by člověk udělat neměl, ale v ten moment, nebo v tom věku, nebo zdravotním stavu, tak to neregistrujete. Až najednou, když zpětně teprve vidíte tu chybu a už se to nedá napravit.“*

Kromě jazyků navštěvovala paní Ida počítačový kurs, chtěla by se v budoucnu naučit pracovat s tabletem a porozumět více moderním technologiím.

*„No, chodila jsem sem taky na počítače, ale když tady byl ten lektor předtím, ten mi velice vyhovoval. No ty počítače, to bych chtěla tomu rozumět, nejspíš si teda koupám nějaký ten tablet, nebo chytrej telefon, ještě o tom uvažuju. Potřebovala bych, abych se s tím naučila dělat, ale trvale. Ségra moje má výhodu, že její syn bydlí za rohem, takže tam je každou chvíli a on jí s tím hodně pomohl. On jí sice nadává a neustále je protivnej, ale ona se to díky tomu naučila, takže možná, že se mi to povede, no nevím...s tímhle tím počítám a jinak, nevím...”*



Pokud jde o divadelní kulturu, vnímá paní Ida změnu zejména v obsahu představení, které mnohdy sklouzávají do vulgarity či tragédie...paní Ida by uvítala v tomhle ohledu představení umírněnější. Z literatury se nyní zajímá o historické romány, literaturu faktu, nebo životopisné knihy. Zmiňuje, že např. na literaturu o nemocech, či o smrti, ještě přijde čas.

*„Divadlo by bylo fajn, kdyby hráli věci, který jsou ke koukání...já když se o tom bavím s vnučkou, tak řekně, babi na tohle bych tě vůbec nevzala, tam na to vůbec nechod', to nepřekousneš, to mám i já co dělat. Takže divadlo jo, ale věci který by byly opravdu trošku na přemejšlení, nedopadly tragicky, žádný rozervanosti a žádný já nevím drogy, pití a takovýhle...né že bych nepila, jo, tak samozřejmě, ale tak přiměřeně...takovej trochu slušnej život, ale to se dneska moc nevede. Jinak chodím do knihovny, to já si vybírám, ale dneska nemám ambice na nějaký těžší knížky...dneska si půjčuju historický romány, nebo nějakou literaturu faktu, určitý věci životopisný, nebo historický...takový, který vám něco dají, ale nemám ráda, zase..nějaký mimořádně rozervaný věci, nebo nějaký neharmonický, nebo o nemocech, o smrti...na to ještě přijde čas.“*

Paní Ida nejdříve pracovala v pohostinství, později, také díky znalosti jazyků na ambasádách. Anglický jazyk se učila od deseti let, později k tomu přibyla i němčina. V době, kdy si chtěla dodělat ekonomickou školu při zaměstnání se seznámila se svým manželem, se kterým založila rodinu a studium musela odložit. V dalším období svého života pracovala v řízení letového provozu jako radiofonistka, v tomto zaměstnání strávila 15 let. Když bylo synovi 14 let, rozhodla se paní Ida pro dodělání maturity a docházela od 35 do 41 let do večerní školy. Syn paní Idy nastupoval do prvního ročníku na gymnázium a paní Ida do prvního ročníku na ekonomickou školu. Kromě vlastní práce a studia tehdy paní Ida pomáhala synovi s jazyky, syn ji naopak někdy pomohl s matematikou.

*„Tak já jsem pracovala ve třech oborech, který naprosto spolu nesouvisej (směje se). Já jsem byla teda jedničkářka, měla jsem vyznamenání, jenomže jsme tenkrát vycházeli z osmý třídy, to byl rok 55/56 a tenkrát vlastně jste musela mít doporučení na školu, že jo. Můj tatínek byl živnostník, čili nebyla šance, že já se dostanu na školu...a já jsem chtěla jít na hotelovou, protože tenkrát jako pohostinství bylo dost ve fóru, že jo. No a tam mně řekli, že*

*když se vyučím, tak mam šanci se tam dostat. No tak jsem šla do učení, učila jsem se kuchařkou tři roky, což samozřejmě, tam jsem byla vysmátá, protože jsem tam přišla a tam byly děti od trojek do pěttek no a já s mejma jedničkama...takže to jsem prostě proběhla, ta praxe byla taky dobrá, všechno jsem zvládala. No a když jsem si podala žádost o tu hotelovou školu...takhle vlastně, začala jsem od těch deseti let s tou angličtinou a od čtrnácti let jsem začla s němčinou, čili jsem si pak podala žádost v těch osmnácti jakoby na tu hotelovku a oni mi napsali, že mám předpoklad to dělat dálkově, že na denní studium by mě nevzali a že můžu studovat dálkově. Jenže tenkrát, nedávali na to dovolenou, neměla jste volno, čtrnáct dní dovolený vlastní byste si musela vybírat na konzultace, dojíždět do Mariánských lázní, tenkrát vlakem, nějaký autobusy nebyly, a učit se doma sama. To by bylo velice náročný, neexistovalo pro mě, protože mě neměl třeba s tou kdo pomoci, nebyl nikdo v rodině...prostě v rodině nebyl široko daleko žádný vysokoškolák. Tak jsem na to teda rezignovala no a protože jsem neměla maturitu, tak jsem si požádala o školu pro pracující, ekonomku pětiletou, jakože bych dělala večerně k tomu zaměstnání. Já jsem taky skončila v restauracích a jídelnách, tenkrát že jo jste nikde jinde pracovat nemohla v tom pohostinství. Pracovala jsem na ambasádě, nejdřív na Iranský, potom na Brazilský a tam jako jsem pracovala od nějak od sedmi do tří, nebo prostě tak jak bylo potřeba, takže tam bych bývala mohla na tu školu chodit. Jenže jsem se mezitím seznámila s mužem, vzali jsme se potom a já jsem měla od zaří nastupovat do té školy, jenže jsem mezitím zjistila, že jsem těhotná a že bych to vůbec nezvládala ani časově, tak jsem na tu školu ani nenastoupila, i když z těch lidí, kteří dělali zkoušky jich vzali jenom pár a já jsem byla mezi nima, nevím, snad za mě vzali někoho jinýho. No a prostě jsem do té školy nemohla, čímž jsem změnila zaměstnání, protože kvůli mužovi jsem nemohla zůstat na té ambasádě, takže jsem přešla na letiště, tam jsem vlastně udělala zkoušky z angličtiny, velice snadný, kde mě okamžitě vzali, protože potřebovali angličtinu, ruštinu, ruštinu jsem samozřejmě měla ze školy výbornou, jako radiofonistku do řízení letovýho provozu. Tam jsem byla patnáct let. Mezitím kluk vyrostl no a v těch čtrnácti letech když mu bylo, no tak jsem si uvědomila, že bych si potřebovala dodělat tu maturitu, protože tu jsem ještě furt neměla a tenkrát hrozila, vy nemůžete to znát, a to bylo, jmenovalo se to RMS, říkalo se tomu remoska a byla to mzdová soustava, který vás hodnotila podle vzdělání. Když já jsem začínala být dospělá, tak v té době vzdělání stačila dvouletá hospodářská škola a byla jste vzdělaná, jenomže teď chtěli maturitu a já ji neměla. Prohlásila jsem teda, že to udělali jiní blbci, udělám to taky, udělala jsem si*

*přípravku rok, kluk vlastně dělal poslední rok devítku a on nastupoval na gympl první rok a já do prvního roku na ekonomce. Protože se kluk nikdy neučil žádný jazyky a teď přešel na gympl, kde všechny děti uměly anglicky a protože to neuměl tak málem propad. Takže já jsem musela, nejenom, že já jsem chodila na večerní školu třikrát odpoledne a musela jsem stihnout v práci všechno, protože to vám nikdo nepomohl. Ale ještě jsem se s ním čtvrt roku učila jak blbec anglicky, abych ho z toho dostala. No a když začal na mě dělat ramena jak je to v té škole těžký, no tak já to uměla líp než on. Tedy kromě matiky, to mi zase pomáhal on.“*

O času studia v dospělosti mluví paní Ida jako o těžším období. Ve školním kolektivu byla většina studentů mladších, paní Ida byla dle svých slov „matkou třídy“. V kolektivu ale panovala soudržnost a vzájemná podpora a studenti k maturitní zkoušce došli společně a všichni ji úspěšně složili. Se spolužáky se paní Ida schází dodnes.

V době studia změnila paní Ida zaměstnání a začala pracovat v podniku zahraničního obchodu, kde zůstala dalších patnáct let. Později se podnik spojil s cestovní společností, ve které paní Ida díky svým jazykovým znalostem a zkušenostem získala místo, na které ve svých dvaapadesáti letech nastoupila. Paní Ida, dáma s množstvím pracovních zkušeností, se v kanceláři brzy stala mentorem pro své kolegy a až do svého odchodu působila jako kouč. Paní Ida takto „vychovala“ množství pracovníků, které uvedla do firemní kultury a kterým předávala své znalosti z oblasti cestovního ruchu. V tomto ohledu vidí paní Ida oproti dřívějšímu rozdíl v nynější mladé generaci, která je zvyklá na častější změny zaměstnání a v některých případech nepřistupuje k práci tak zodpovědně. V kanceláři působila paní Ida do svých 74 let, v té době se zhoršil zdravotní stav jejího manžela o kterého od té doby pečovala. Když se paní Ida dívá na svou pracovní historii, mluví o tom že *vše stálo za to*. Díky tomu, že každá pracovní oblast měla jiné nároky, paní Ida získala za svůj život mnoho cenných zkušeností. Zdůrazňuje také, že velmi důležitou roli hrála vzájemná tolerance s partnerem pokud jde o pracovní povinnosti a vytíženost, v tomto si oba partneři vycházeli vstříc.

Pracovní kariéra byla vždy důležitou součástí života paní Idy, v našem rozhovoru se u tohoto tématu zdržela jednoznačně nejdéle. Z jejího popisu vnímám, že každé zaměstnání, které v průběhu svého života vykonávala, plnila vždy svědomitě a s velkým západem, byl to pro ni zdroj, který ji v životě poskytoval naplnění. I přesto, že mnohdy nebylo lehké pracovní a rodinné povinnosti skloubit, mluví paní Ida o tom, že se nakonec *vše zvládlo*.

„Od 35 do 41. A zase jsem ji udělala s vyznamenáním, ale to už pak byla výhoda, že holky všechny co tam byly byly mladší...nejméně o deset, patnáct i víc let. Byla jsem taková matka třídy, protože jsme se musely navzájem podporovat, protože těch pět let bylo hodně a holky, že jo většinou svobodný, nebo měly nějaký známosti nebo tak...to bylo vlastně takový docela těžký období. Bylo mi jednačtyřicet a byla jsem po druhý maturitě. Ale byla jsem ráda, že jsme to udělaly všechny, protože situace nahrála tomu, že kdo neměl maturitu měl smůlu a měl by ji do dneška. Tak to jsme zvládly no a do dneška se scházíme s holkama. Nám to hrozně všem pomohlo a my jsme se opravdu navzájem hodně držely. No a tím v té práci, takže já jsem pak musela kvůli té škole vlastně, odejít z toho letiště, to jsem ještě neřekla. Takže, já jsem odešla, když klukovi bylo patnáct let, to jsem vlastně mohla v těch čtrnácti ještě odejít na péči o dítě, protože jsem měla střídavý směny a vlastně muž hodně cestoval služebně, tak jsem si jako důvod uvedla, tenkrát to bylo nutný, že se musím o kluka starat po nocích a tak. No tak to mě museli pustit, i když se jim to nelíbilo, mysleli si že neodejdu, no a já jsem šla do podniku zahraničního obchodu a tam jsem byla dalších patnáct let, až do roku 92. Dělal jsem vedoucí zahraničních pracovních cest, což bylo docela velký, důležitý oddělení, milionový peníze nám šly rukama a tam jsem byla jakoby převelena, protože v tom podniku měli určitý příjmy, který chtěli zhodnotit tenkrát vlastně valutově. To prostě si neumíte představit, co to tenkrát bylo. No a oni udělali akciovku a spojili se s cestovní společností, se kterou udělali radu a tím pádem potřebovali obsadit pracovní místa pro spoustu lidí. No a vzhledem k tomu, zaprvé jsem uměla anglicky, zadruhé jsem jako byla poměrně dost známej člověk a všichni mě chtěli no tak mě vlastně přeshoupili z toho podniku zahraničního obchodu rovnou do cestovní kanceláře. Já jsem tam teda udělala zkoušky, ale to bylo pro forma, více méně. No a to už jsem byla stará, dvaapadesát kdy už se myslelo, že já nevím za těch šest, osm let půjdu do toho důchodu. Tenkrát se ty léta začaly posunovat. Já jsem teda přešla, no...anglicky jsem uměla nejlíp z celé firmy, i líp než pan ředitel, ale to jsem jako moc nahlas neříkala, to mi akorát řekla ta naše lektorka na angličtinu, protože my jsme museli třikrát týdně ráno před prací chodit na jazyky. On nikdo neuměl pořádně, vlastně jenom já. No a ona mi tenkrát řekla, že umím jazyk nejlíp, ať si z toho nedělám hlavu. No a takže jsem tam vlastně začínala s osmnáctiletýma spolupracovnicema, ředitelovi naší pobočky bylo asi 26 a ředitel pro ČR byl asi třicetiletý. No a já jsem byla stará dáma, ono to na mě nebylo moc vidět, protože já jsem byla v té době poměrně štíhlá, tmavovlasá, tenkrát se nosily krátký sukně,

*prostě nepoznalo se to, já jsem se mezi nima celkem ztratila. No ale uměla jsem hlavně tu angličtinu, jazyky a byla jsem schopná se ještě něco novýho naučit. Takže vlastně oni si ze mě nejdřív dělali legraci, jak si všechno píšu a o všechno se starám a pak si ke mě chodili učit. Potom jsem ještě do roku 2014 dělala kouče na zaučování mladejch, protože jsem vlastně byla v té firmě od začátku, všichni mě znali a uměla jsem se s těma lidma domluvit, připravit je, naučit je takový základ jako firemní politiku...prostě fyzickéj i psychickéj základ té práce. Takže jsem tam byla vlastně do konce no a protože můj muž začal být zdravotně špatnej, tak jsem od toho 2014 zůstala doma. On mi to nikdo nevěřil, přitom já jsem ročník 41 (78 let) že jo, takže už jsem vlastně byla hodně přestárlá. Já jsem byla jedna z nejstarších v celé firmě, která měla 140 poboček v zemích na celým světě. No takže to byla vlastně celá pracovní kariéra. Všude to bylo dobrý no, všude mi to vyhovovalo. Já jsem nikdy nebyla takovej typ, kterej přijde a ozáří...tyhle typy já jsem znala, který přišli a byli jak prskavka, prostě nejlepší, ale jenom určitou dobu. Většina lidí, který přišli a byli nenápadní, solidní a takoví i při zemi, tak se postupem doby tak vypracovali, že z nich skutečně pak něco bylo. To já jsem...oni třeba měli, 200 lidí se jim přihlásilo, tam se dělal konkurz vlastně telefonicky do Anglie, přímo se mluvilo tam s tou HR, ta si vybrala podle hovoru, prostě vybrala si lidi který...zaprvy pro ně měla podklady samozřejmě, ale podle způsobu jednání si vybrala a potom ty lidi zvali na pohovory, pak si vybral ředitel té pobočky včetně nějakého HR, kterej byl tady u nás. Když je vybrali, tak je vzali na 3m zkušební dobu a první co bylo, vždycky je přivedli ke mě. Já jsem měla takovou menší pobočku, kde tada přímo jsme pracovali na ostro s penězma, ale já jsem si to prostě uhlídala. Čili přišli, představili se, já jsem říkala, že se těším, že zítra začnem a vlastně všem těm lidem jsem se snažila vše vysvětlit, aby to rychle pochopili, respektive aby věděli jádro věci, o co jde ve firmě, co se od nich bude vyžadovat, co je negativum a co je dobrý, jako na férovku. Postupem doby ovšem zjistíte, že ty mladý dneska jsou trošku jiný, tenkrát když jsme šli do zaměstnání, tak jsme do toho šli jak se říká s vervou a měli jsme zaměstnání jedno. Dneska si vezmou čtyři, pět zaměstnání, které si drží, potřebují peníze, jsou například momentálně v nějakém průšvih...a u nás se teda platilo okamžitě, protože je nikdo nepustil k tomu aby pracovali sami, tak nemohli udělat malér takovej, aby jim někdo nějaký peníze vzal, tam nebyla hmotná zodpovědnost, ta byla jen částečná. Za každého člověka, který se zaučoval, ručil ten s kým tam byl. Čili ti lidi přišli, tři měsíce brali plat a dva dny předtím než jim ukončila se zkušební doba, tak řekli nashledanou, zítra nepřijdu, protože mam něco*

*lepšího...tohle bylo běžný. Nebo, když jsme přijali člověka, o kterém jsme nevěděli, že pije a udělal ostudu na důležité schůzce...prostě nejruznější věci, to byste nevěřila, co se všechno zažije.*

*Ale jo, stálo to za to, prostě člověk...je fakt, že jsem měla velkou výhodu, že jsem měla tolerantního muže, protože...tedy já byla zase tolerantní na něj, protože on byl jako technik kriminalista a on byl věčně někde, zavolali ho i z dovolený a prostě my jsme pořád měli...ještě kluk malej a hlídat ho, ted' babičky nebyly...no prostě nervy, ale všechno se zvládlo. “*

Dle paní Idy hraje v úspěšném partnerství nejprve roli náhoda, že se dva lidé vůbec potkají. Důležitá je v této oblasti tolerance, podobné životní hodnoty a nějaký společný zájem. Paní Ida mluví o tom, že si partneři nezřídka zevšední, je proto důležité připomínat si dobré věci a pamatovat na to, co všechno bylo v partnerství společnými silami vybudováno. Zmiňuje také nástrahy nevěry, které z jejího pohledu ohrožují každý vztah.

*„Zaprvé je to náhoda, že se lidi vůbec potkaj...to je náhoda. Tolerance je potřeba...v první řadě musí mít alespoň částečně podobný názory na peníze, na rodinu, na bydlení a na pořádek...aspoň částečně. A potom teda nějaký záliby, aby měli společný, aby se měli o čem bavit. Jinak, no co, já jsem byla s mým mužem 56 let, no ale...ten mužskej by měl být teoreticky starší, i když dneska to je úplně jedno, ale prostě aby měl úroveň, ten mužskej nemůže být nějakej takovej hej počkej, nebo někdo, kdo má za každým rohem ženskou. Na to se velice rychle přijde a to jako...na to bych zvědavá teda nebyla. I když stejně se tomu nevyhnete...desetkrát si můžete myslet, že to máte zmáknutý...ne, a když si to začnete myslet, tak se honem profackujte alespoň v duchu a začněte od začátku, když jste začínali a uvědomte si co všechno bývalo lepší, nebo dobrý, nebo co se vám na něm líbilo a co dneska vlastně nevidíte, protože ten mužskej vám natolik zevšední, že vám to přijde úplně normální. Si neuvědomíte, že máte chlapa, kterej má slušný postavení, který má slušný vychování a dobře vypadá, kterej má peníze, s kterým bydlíte v bytě, kterej je slušnej, máte auťák, nějakou chatu, chalupu, máte slušně vychovaný dítě....tohleto jsou všechno takový věci, který vám...a potom je furt vedle vás a prostě všechno vám odsouhlasí a odkývá a tak...jenomže nevíte proč, takže ono je velice opatrný...no prostě důvěřovat, prověřovat, ale když se něco stane, tak dělat, že vůbec o ničem nevíte a fakt to překousnout, to je na tom úplně nejhorší. Překousnout a dělat, že jakoby nic, protože on se samozřejmě vrátí...no jako je to těžký...to já jsem...na to přijdete*

*hele...to se mojí snaše stalo, když jí zemřel tchán, ono se teda vědělo, že on byl takovej, ale ne tak úplně. Když zemřel tchám a bylo dědický řízení, tak se zjistilo, že ona má dva nevlastní bráchy a on tu rodinu normálně celý léta podporoval a ta tchýně to vůbec nevěděla, no nikdo to nevěděl a on si myslel, já nevím, co si myslel, že mu to projde...no bylo to hrozný. To jsou věci někdy...já jsem taky trnula, když bylo u nás dědictví, jestli se neobjeví našeho kluka nějaký brácha, ale neobjevil. Je to nebezpečný, no je to život...”*

Paní Ida vnímá v partnerských vztazích proměnu např. pokud jde o udržování domácnosti. Za jejího mládí nebylo zvykem, že by se partneři o starost o domácnost dělili, domácnost byla doménou ženy. Roli samozřejmě hraje pracovní vytíženost partnerů. Paní Ida vidí určité změny i pokud jde o morální stránku partnerství, vnímá, že lidé dnes snáz překračují hranici např. když jsou zadani. Nevěru v dlouhodobém partnerství pak vnímá jako něco, co člověk umí překonat. Poslední výraznou proměnu partnerství vidí paní Ida ve větší četnosti nesezdaných soužití a potažmo matek samoživitelek, které pak zůstávají nedostatečně finančně zabezpečeny.

*„No, já bych řekla, že dneska je to na trošku jiný bázi. My jsme teda, nemůžu mluvit za všechny, ale lidi, který znám z mého okolí...my když jsme se vdávaly, tak nám zaprvé bylo dvacet, nebo tak. Měly jsme z větší části...uměly jsme se starat o domácnost a braly jsme to jako svoji povinnost a taky jsme na tom makaly, čili jsem věděla, že když nebudu denně dvě, tři, čtyři, pět hodin makat na tý domácnosti, tak to prostě do víkendů nezvládnou a o víkendů budu otravovat s nějakým uklízením a tohle a nebude na nic čas a mužskej bude otrávenej. Čili během týdne se muselo zvládnout všechno, úklidy, prádlo, tyhlety všechny věci...na víkend někde vypadnout, tam samozřejmě zase se uklízelo všechno, pralo, žehlilo a to...ale jako, on ten mužskej tam měl zase svoje, mohl si spravovat auto, šlo se na houby, nebo byli tam kamarádi, večer se posedělo, otevřela se flaška, ale musela jste si furt tu domácnost držet. A to ty dneska holky neumí, zaprvé to nepovažují za svoji práci, zadruhé si myslej, že to bude dělat částečně ten kluk...jenomže kluk z rodiny, kterej je zvyklej, že maminka všechno udělala a tatínek seděl jenom ve fotelu a četl noviny...tak takovej kluk nezačne s tou prací, možná kvůli tý holce, že ji má rád, ale jenom ze začátku. Ono to chce celkovou domluvu...zaprvé ta domácnost byla důležitá a potom ten chlap se opravdu vrátí z práce a je urvanej...obzvlášť dneska, čili by bylo vhodný, aby ona ho skutečně zbytečně nehonila do práce, respektive když*

vidí, že by ji byl schopnej pomoci, tak nenápadně mu to říct, ale furt chválit. Mužskýho musíte chválit od hlavy k patě, pořád a za všechno, i když se vám to nezdá a přičí...on opravdu potom když se chválí, to pak udělá. Tak tohleto...jinak, je fakt, že tenkrát jako nebyly takový ty svody, co jsou dneska, ono se sice říkalo sexuální harašení, nebo tohle, ale nebylo to tak jednoduchý jako je dneska. Dneska ty holky z větší části...jim vůbec nevadí ženatej, neženatej...ono se dneska říká, že tenkrát to bylo špatný nebo tohle...hele tenkrát, když byla ROH organizace, nevím, jak dalece o tom víte, to byly ty závodní výbory a tak, ty měly poměrně takovej řekla bych morální arbitr a tam prostě...a teď samozřejmě ty mužský, kteří v tom podniku pracovali byli na vedoucích místech...tak jako to je dneska i když všichni trvděj, že ne, ale je to tak. Takže když si takový pan ředitel někde něco začal a pak se to provalilo a ta ženská si přišla stěžovat, jako manželka, no tak ježiš, to bylo ohromný, to neexistovalo, to se řeklo Frantíku tytyty, koukej se srovnat, udělej to jak chceš, ale tohleto nepůjde, jinak budou nějaký sankce. A pozor, fungovalo to. Dneska se to nikomu nezdá, ale tenkrát to mělo smysl. Tak to teda bylo no...no hele ono když mužskej prostě se zblázní, tak ho utáhne každá ženská na vařený nudli, ale pokud měl trošku charakter, tak jako se k tý ženský a k těm dětem vrátil. Protože ono totiž, ta holka se zdá dobrá prvních čtrnáct dní, tři neděle, dva měsíce...a pak začne otravovat, potom chce dítě, chce aby on se rozvedl a tohle...a oni rychle couvaj zpátky, protože jsou naštěstí ženatí. Takhle bych to viděla...jinak, samozřejmě já když jsem tam měla samý mladý, ti byli nejrůznější, to bylo od osmnácti, devatenácti let až do 35. Takže když jsem tam s nima tu dvanáctku seděla, tak jsme taky kolikrát daly řeč na tohleto téma...takže já vim tyhleto věci od těch holek taky. Tenkrát zůstat svobodná matka, to bylo něco naprosto mimořádnýho, dneska je to běžný, dneska ty holky jsou natolik hloupý, aspoň mi to tak připadá, že se prostě neberou s tím mužským. Neuvědomí si..hele ti mužský jsou věčně za volantem, každou chvíli jim hrozí nějaký velkej průšvih...když ona jako manželka přijde o muže, tak má zaprvé po něm důchod, zadruhé dědiictví věci do kterjch ona už léta dává peníze, děti mají sirotčí důchod a tohleto. Když se nevezmou a jsou jenom druh, družka...zle a zle a zle, ona nedostane vůbec nic, podědí to někdo z rodiny, i když třeba si koupí společnej byt...musí zas vyplatit spoludědice, to už je složitý. Já vim, že jim to připadá jako papír, ale papír to fakt není. Já bych řekla, že ta renesance toho manželství ještě přijde.“



Člověk by měl v životě činit taková rozhodnutí, kterých nebude litovat. Neměl by jednat nečestně a neměl by se vědomě stavět za podobné jednání. Je také třeba smířit se s tím, že některé věci člověk nemůže ovlivnit.

*„...vůbec, každé si musí udělat podle vlastního uvážení čeho je schopnej a co si v životě nebude vyčítat....to je takový moje životní krédo, prostě neudělat to horší, než to je. Čemu můžu, tak tomu pomůžu, ale co nejde, tak nejde. A jako...nehájit žádný lumpárny...vědomě. Může se stát, že něco nevíte, pro něco jste a najednou zjistíte, že...ne, bývá to pozdě.“*

Když by paní Ida měla něco poradit mladé generaci, týkalo by se to větší „věrnosti“ vlastnímu svědomí. Je důležité aby lidé byli upřímní k druhým i k sobě. Aby pokud možno odváděli danou práci jak nejlépe dovedou a aby se včas nebáli přiznat svou neznalost, nebo chybu, která může nastat. Aby byli ve svých rozhodnutích pevní a vědomě nečinili nic, co by tuto stabilitu narušovalo. Paní Ida toto označuje, za své životní krédo, kterým se celý život řídí a díky kterému se ničeho nemusí obávat, jelikož rozhodnutí, za kterými si stojí ji dodávají kontinuální pocit jistoty. Dále je třeba zachovávat si v životě určitou obezřetnost, paní Ida se popisuje jako člověk opatrný.

*(směje se) „no...já bych poradila to, aby oni to co...aspoň trochu, aby ta morálka...aby každého hanba fackovala, když udělá něco, co se nedělá. Vlastní svědomí...jenomže to se dneska vůbec nedělá. No ne, tak abych...v životě jsem neměla máslo na hlavě, svojí práci jsem odvedla, tak jak jsem nejlíp uměla, když jsem něco nevěděla, tak jsem se zeptala. Když bylo něco blbě, tak jsem to řekla dopředu a nečekala jsem, až se na to z nějaký strany přijde. Vědomě jsem nedělala věci, který bych dělat neměla. To je krédo. A tím pádem jste pevná v kramflekách, nikoho se nemusíte bát a nikdo vám nemůže nic udělat. No a jinak jsem opatrná, co se týká peněz, majetku...třeba i jako chůze po schodech, prostě, abych se nikde nepřizabila.“*

Ač by svůj život nehodnotila jako ideální, mluví o společném životě s manželem jako o „životě v květech“. Zmiňuje, že byla společně se sourozenci vychována tak, aby se partnerovi dokázala přizpůsobit, nikoli aby od něj vyžadovala změnu.

Paní Ida se po psychické stránce cítí být mladší, nejspíše s tím také souvisí vedení aktivního profesního života do nedávné doby. Je vděčná, že se od mládí mohla věnovat studiu jazyků, které ji v profesním životě otevřelo mnoho možností.

*(směje se) „...no ideální nebyl, ale ještě když jsem měla muže, tak jsem říkala, že máme život v květech, ať si toho kouká vážit. Protože svým způsobem to pravda byla...teda zasloužili jsme se o to oba, já teda bych řekla bohužel mnohem víc...ale protože jsem byla docela trpělivá...naši rodiče nás vychovali v tom, že se musíme prostě přizpůsobit tomu druhému. Že nemůžeme chtít, aby se někdo přizpůsoboval nám...to my jsme se ségrou takhle obě byly, bohužel i kluci a tím pádem moji bráchové jsou málo průbojný na mužský. To byla taková výchova...tatínek byl takovej jako rozvážnej a vždycky všechno...třeba si vážím toho, že on vlastně, že jo byl rok 52 a oni mě dali na angličtinu. No tak bylo to hlavně proto, že tam byla jedna kamarádka, která byla z bohatý rodiny, oni měli i služku a tak a ona nechtěla chodit na tu angličtinu. A protože to byla moje kamarádka a oni věděli, že kdybych s ní chodila já, že ona bude taky chodit, tak vlastně se zeptali rodičů, jestli by mě na to nedali. A oni mě teda dali, takže jsem vlastně s ní chodila k soukromý profesorce na angličtinu, tím jsem vlastně začala. Pak jsem chodila do jazykovek různých a prostě se to tak jako...no a pak jsem začala s tou němčinou, to jsme měli soukromýho učitele. Tatínek mě a ségře zaplatil soukromýho učitele, kterej si tím přivydělával, protože byl profesor na nějaký ekonomce. A on měl velice dobrý metody, ten měl metody, že skutečně to do té hlavy lezlo samo. Nejlip jsem uměla anglicky ve svých 14 letech, dneska zdaleka tolik neumím a vlastně jsem z toho pak díky tomu dělala ve firmě, kde všechno bylo v angličtině, všechno jste musela dělat přes internet. Veškerý procedures bylo anglicky, tam neexistovalo, že to někdo nezná, to byste si ani nepřečetla nejnovější firemní zprávy na intranetu...takže vlastně samozřejmě jsem v té firmě musela začít s počítačem, což tenkrát taky nebylo tak jednoduchý v těch devadesáti letech. A všechny tyhle věci...čili já jsem vlastně stará, ale zase né tolik...bych řekla kolem té šedesátky v té psychický oblasti...více méně jo.“*

Když přemýšlí nad obavami pokud jde o stárnutí, zmiňuje, že se tím bude zabývat až nějaká situace nastane. Člověk se na podobné situace nemůže dopředu připravit, protože neví, jaký závěr života jej čeká. Paní Ida věří v přírodní fungování, zároveň je možná trochu pravdy

na tom, že spousta lidí má takovou smrt, jakou si zaslouží. Víru ji také dodává naděje na opětovné shledání s manželem.

*„No tak...hele až to přijde, tak to bude. Pak to budu řešit. A doufám teda, že spíš spadnu na chodníku, než abych někde ležela. Ale zase...trošku vám pomáhá ta víra v tom, že jako...vlastně jakoby že půjdu jednou za tím mužem. Uvidí se, co jak bude. Ona si to ta příroda stejně udělá sama. Ať se snažíte, nebo nesnažíte, tomu nepomůžete, na žádnou stranu. Jak to přijde, tak to tu bude. A oni říkají, že spousta lidí má takovou smrt, jakou si zaslouží...no tak uvidíme.“ (směje se)*

Se špatnou náladou bojuje paní Ida např. poslechem klasické hudby. Pravidelně chodí na koncerty své vnučky, která se hudbě věnuje profesionálně. Kromě toho se s oblibou věnuje četbě. Důležité je, aby si člověk uvědomil, že *vždycky může být hůř*.

*„No, pouštím si hudbu. Mám ráda klasickou hudbu. Vnučka už je v orchestru, ještě teda studuje, ale udělala konkurz do filharmonie...rok byla v studovat v zahraničí na několika akademiích. Ona má všude otevřené dveře, každé konkurz vyhraje. Takže, jako zaprvé chodím na její koncerty, podporuju ji tím značně a potom si hodně poslouchám sama kvalitní hudbu, i moderní, ale klasickou. Já na ty jazzy nebo tak...samozřejmě milý harmonický písničky jakýkoli všechno, ale nemusím takový to drum drum, to jako...no, dechovka mi taky nevadí, to je podle mě spíš pro takový babičky a dědy, no já už říkám pro babičky dědy, oni jsou třeba mladší než já. Ale takový ty venkovský lidi. Zas tolik to jako nemusím. Knížky...no a to, že si člověk musí uvědomit, že jsou na tom některý lidi hůř a nefňukají, tak co budu fňukat já.“*

Svůj volný čas tráví aktivně, pravidelně dochází na seniorský kruhový trénink, dříve se věnovala nordic walking. Chůzi praktikuje stále ale s menší intenzitou, sama podotýká, že si ve věku téměř osmdesáti let nemíní stěžovat. Rodina paní Idy je pracovně a studijně poměrně vytížená, což má vliv na jejich společně strávený čas, v případě potřeby se na ni ale může vždy obrátit. Mluví o tom, že je mnohdy „nechce otravovat“, jelikož mají svých starostí dost. Obrátit se může také na kamarádku v místě bydliště.

*„No tak s rodinou, když na mě mají zrovna čas, tak jo. Snacha je poměrně kapacita ve svém oboru, pracovně vytížená a nemá moc času, kluk učí a dělá taky IT, takže nemá čas moc no a vlastně vnoučata, obě studují. Takže...oni věděj, že já nic nepotřebuju finančně a ani jinak...kdyby něco bylo, tak je zavolam, ale nechci je otravovat, protože vim, že mají svého dost a nevědí co dřív, takže jako...když by něco, tak mam kamarádku v baráku jednu. Potom chodim cvičit na ty kruháče, tak tam mam vlastně...já jsem začala cvičit v 74letech, když jsem skončila v práci, ty kruháče, ale seniorský. No to jsem vlastně začala jakoby cvičení a hubnutí...hele to jsem prostě díky třikrát týdně cvičení a dietnímu jídelníčku zhubla 4 kila za tři měsíce! a zase jsem je nabrala. Takže jsem říkala, víte, co mi můžete...takže cvičit chodim furt, jenom teda jednou týdně, chodila jsem ten nordic walking, to jsem pak kvůli mužovi toho nechala. A teď mi zlobí nohy, že to prostě nedokážu ujit. No ale tak 78, co bych chtěla, ani ne osmdesátka, tak co budu fňukat.“*

Paní Ida vzpomíná na svou svatbu, se kterou se pojí smíšené pocity. Svými rodiči byla paní Ida odrazována od svazku s partnerem pocházejícím z rozvedené rodiny. Svatba tehdy probíhala ve dvou dnech kvůli komplikovanému vztahu tchýně a tchána. Druhý den paní Ida zastávala zároveň roli hostitelky, kromě toho byla v té době gravidní a trpěla nevolnostmi, oslavy tak byly poměrně náročné. Uzavírá, že na den nemá nejlepší vzpomínky, ale „*přežilo se to*“.

Pokračuje tím, že pěkných vzpomínek má samozřejmě taky mnoho. Jako nejhorší však hodnotí moment, kdy člověk zůstane sám bez partnera. Mluví o tom, že se v této souvislosti objevují ruminace, výčitky týkající se toho, jak se problém, který je dávno pryč, měl lépe uchopit, co člověk udělal špatně. Vyskytuje se tendence brát zpětně větší část viny na sebe, i když se na partnerských neshodách podílí obě strany. Ve víru životních událostí, tak jak k nám přicházejí si člověk spoustu věcí neuvědomí, identifikuje je až zpětně. Zmiňuje např. to, jak je jednoduché brát partnera a jeho podíl na společném životě jako samozřejmost, i když o samozřejmost nejde.

Na hezkou dobu vzpomíná při narození syna. Kromě radostí s sebou však neslo také starosti, paní Ida se např. musela po krátkém časovém období vrátit do práce. Při pohledu na svůj život uzavírá, že jej vnímala tak, že „*pořád odrážela nějaký povinnosti a starosti*“.

*(směje se) ježišmarja, jaký vzpomínky...nevím jakou já vzpomínku, vzpomínek by bylo hrozně moc...třeba kupodivu bych neměla vzpomínku dobrou na svatbu. Protože můj muž byl z rozvedenech rodičů, což teda moji rodiče, kteří byli katolíci strašně nesnášeli. A tvrdili, že on se se mnou rozvede taky, když to teda mají v rodině. Tchýně se s tchánem absolutně nesnášela, tchán se znova oženil a ona zůstala sama, přičemž on maminku jakoby pozval, zaplatil ji drahej hotel, holiče, oblečení...a ona byla s náma jakoby na obřadu a potom na tý svatební hostině, to samozřejmě byli i moji rodiče a sourozenci a druhý den jsme měli svatbu jakoby pro příbuzný z mojí strany a pro jeho otce s tou novou partnerkou. A to bylo u nás doma, já byla kuchařka žejo, sama jsem si vařila, měla jsem upečený koláče...prostě já jsem byla nevěsta, ale vlastně jsem si všechno dělala. To byla takový jakoby povinnost a ještě tchýně měla takovej blbej nápad, koupila nám budíka jako svatební dar, natáhla nám ho na půlnosc a dala nám ho do peřináku. Hele, teďko já urvaná, druhý den byla ta hostina u rodičů že jo a teď ještě..já byla ještě ke všemu těhotná, mě bylo neustále špatně a ona prostě neměla lepší fór než tohle. Já měla takovej vztek, to si neumíte představit. Ale našli jsme, vypnuli...ale jo, přežilo se to. Jinak, já nevím, pěkný vzpomínky, taky by byly, ale nejhorší na tom je, když zůstanete prostě potom takhle sama. Teď vám jde v hlavě co jste všechno udělala špatně, samozřejmě člověk ze všeho v první řadě viní sebe. Z každý chyby, což taky se nemá. Má se to správně rozdělit. Jenomže já už mám takovou povahu, že já prostě hledám...a jak bych to příště...příště žádný nebude, protože neexistuje, ale prostě vidíte, kde byla chyba. Ale v ten moment si to neuvědomíte, to ani nemůžete, to jste tak ve víru událostí, prostě neuvědomíte si to. Neoceníte toho chlapa, protože ho máte vedle sebe už jako inventář, automaticky. Přijdete domů on tam je, tohle je hotový, támhleto je hotový, peníze jsou, všechno takový prostě samozřejmý...jinak já nevím, nějaká hezká vzpomínka, tak na tu svatbu zrovna ne...když se kluk narodil, tak mě vlastně nechali ještě deset dní v porodnici, takže nás nepustili domů a teď oni tam nemohli, takže akorát pískal pod oknem, já tam brečela, protože jsem dostala horečky..za těch deset dnů jsem pak vypadla domů no a pak začaly zase starosti, že jo. Za půl roku do práce, naštěstí ta sousedka tam byla s tím klukem, mohla se o něj starat.*

*„Já bych řekla, že já jsem měla ten život spíš takovej, že jsem pořád odrážela nějaký povinnosti a starosti.“*

Paní Ida se považuje za životního realistu. V dnešní době je podle ní obtížné být čistým optimistou. Lidem ve svém okolí se snaží pomáhat. Za každé situace zůstává

obezřetná, stále vědoma si svého okolí, aby se případně vyvarovala možným nepříjemnostem. Ve chvílích ohrožení, se kterými se v životě setkala se snaží odhadnout, jak se bude situace vyvíjet. Mluví o tom, že v životě nemá strach.

*„No tak pesimista nejsem určitě, kdybych byla pesimista, tak hlavu v dlaních a někde fňukám, ale...velkej optimista...já jsem spíš realista. Jako optimista velkej...v dnešní době těžko můžete být optimista...ale snažím se prostě aby...lidem kolem sebe pomáhám, co máme takhle v baráku, pomáhám s hlídáním, nebo jsem upekla tu pizzu, aby holky měly, když byly s náma na tý angličtině. Tak jako, komu můžu pomůžu...i finančně, i když třeba je mi jasný, že ty prachy nedostanu. Ted' například okradli kamarádku...no tohle by se mi nestalo ani náhodou, vim co mam kolem sebe, kabelku si držím...v životě, musím zaťukat, mi nikdo nic neukradl. Naopak, když jsem jezdila z toho letiště v noci, třeba v půl jedný, tak jsem se setkala se skupinkou zlodějů, kteří na Muzeu v devadesátých letech okrádali a ti nevěděli co já jsem zač. Já jsem vždycky koukala...jeden dva tři, dva chybí, tak jsem se hned otočila...ti mě zhlídli a okamžitě padali, protože nevěděli, jestli nejsem policajt. Nebo jedeme v metru, tam sedí holka, drží mobil, jde kolem kluk čapne jí to, uteče a metro se rozjede..to jsem viděla párkrát. Člověk musí být opatrněj, držet si tašku...mě se, my jsme měli otevřeno do desíti a kolem jedenácti jsme s kamarádkou chodili domů na metro...To jako já jsem se nikdy nebála, ani tohohle, ani ničeho jinýho. Fakt je, že kdyby mě někdo klepnul po hlavě, tak je to to, že jo, ale zatím to nikoho nenapadalo.“*

Při dalším rozhovoru týkajícího se strachu hovoří paní Ida o tom, že se vším počítá pokud možno dopředu a snaží se být připravená. Popisuje zkušenost kdy se díky rychlému odhadnutí a zorientování v situaci vyhnula nebezpečí.

Paní Ida dále mluví o tom, že vnímá, že lidé si často starších lidí nevšímají, sama cítí, že „přes ni koukají, jako by byla průhledná“. Souvisí to s tím, že je velmi časté, že žena ovdoví. Paní Ida je toho názoru, že nemocný člověk v závěru svého života by se neměl zachraňovat za každou cenu, obzvlášť pokud bude následně jeho kvalita života výrazně snížena. Podobný postup vnímá jako zbytečné prodloužení utrpení a nehospodárné vynaložení energie a finančních prostředků za účelem udržení života. Ze své zkušenosti by raději manžela dochovala doma a byla by pro možnost dohody, popř. právní úpravy, pokud jde o

důstojný odchod. Sama svá přání miní včas sepsat. Dodává k tomu, že „když jsme v sedmdesáti neupadli na chodníku, tak teď už to musíme všechno vydržet“,

*„Já spíš počítám se všim dopředu, jsem měla i připravíno, když jsem chodila takhle domů v těch půl jedný, tak jsem měla...když jsem přicházela domů a na po levý straně jsou vlastně keře, jdete, za váma borovej les a vlevo barák náš, takže jsem vždycky měla rozmyšleno, že kdyby náhodou něco, tak půjdu na tu silnici, kde teda jezděj auta. Někdo by zastavil...taky jsem jednou utíkala, protože jsem jednou chtěla vystoupit z autobusu a tam stáli dva ožralý, to mi bylo kolik...tak 68. Já měla vždycky nejakej nákup, takže jsem měla docela těžkou tašku a mam to do kopce, poměrně prudkej kopec...a oni do toho autobusu nenastoupili a šli za mnou. A to já teda už jsem viděla, tak mi to bylo jasný, tak jsem přidala, teď tašku jsem měla těžkou, v podstatě jsem běžela do toho kopce, a naštěstí tam jsou schody, který nejsou vidět když to tam člověk nezná. Já jsem si je vyběhla, oni to mezitím obíhali, ale oni běželi rychle, protože byli mladí..a já jsem to vzala přes ten trávník, rychle jsem odemkla, zamkla, a ten barák je celej prosklenej, já jsem vlítla za ten výtah a teď oni vlítli na to sklo...hele, já...ve mě byla malá...já měla kliku, že jsem ještě byla fit, že jsem jim utekla. To by to bývalo hodně špatně dopadlo. No ani jsem to mužovi neřekla, protože on už pak ani nebyl zdravotně dobrej, on by mi ani nemohl přijít naproti. To by mi houby pomohlo mu říkat, ale to jsem teda měla strach opravdu, to jsem si uvědomila, že...no jo, ale co můžete dělat, do práce musíte. Tak jsem trénovala, proto já jsem taky byla poměrně fit.*

*Dneska už ne, že jo, taky kdo by si mě dneska všimal. Když jste takhle stará, tak už všichni přes Vás koukaj, jako když jste průhledná...věřte mi, je to tak. Hlavně ty vdovy strašným způsobem přibývají, protože vlastně solidní chlapi všichni umřou kolem osmdesáti. A ty ženský se dožívaj devadesát a výš. Hele, skoro kdybych byla zdravotník, skoro bych měla pocit, že takový ty situace, kdy oni dávají ty lidi, který opravdu jsou skoro na konci života, na tu jipku...to bych vůbec nedělala. Já jsem to nevěděla, že by se tomu dalo zabránit...protože můj muž nakonec odešel na něco, co nikdo jako nepočítal. Nechtěl do nemocnice a pak byla akutní věc a oni ho dali na jipku...já prostě, tohle jsem vůbec neměla ošetřený, protože já bych byla bývala pro aby ho nechali v klidu umřít. Protože na těch přístrojích to bylo hrozný. Myslím, že tohle by se mělo uzákonit, nebo udělat nějakou takovou dohodu mezi doktorama a těma starejma lidma...zaprvé to stojí peníze, zadruhé se zabírá místo pro mladý a schopný lidi, z kterých by ještě něco bylo, kdyby je na tu jipku dali a za třetí prostě těm mladejm to*

*pomůže a starejm to nepomůže. Starejm to prodlouží jen utrpení, jako vůbec bych to nedělala. S mějma zkušenostma, který mám. A i pro sebe si to jednou nechám napsat, co jednou, co nejdřív u notáře, že nechci být udržována na přístrojích. Jakmile se něco stane, šup s tím pryč. To nemá význam. Stojí to peníze a zbytečně to zdržuje a komplikuje situaci a tomu člověku je líp, když zavře oči, hele. Já říkám, když jsme v sedmdesáti neupadli na chodníku, tak teď už to musíme všechno vydržet. No nic, to je dobrý, taková správná optimistická takhle...co tam ještě máte“*

Paní Ida se pravidelně věnuje péči o pleť, snaží se udržovat ve fyzické kondici a dbát na vyváženou stravu.

*(směje se) „...čistím si obličej důkladně, pečuji o pleť, co ještě...no cvičím, snažím se, abych ještě prostě trochu byla fit. Teď se snažím držet i co se týká jídla trochu. Protože kluk říkal, že jestli se budu spravovat, tak za chvíli nebudu chodit, i když si myslím, že jsou tlustší ženský, ale má pravdu, tak taky se snažím. No a vim jak, protože jsem na hubnoucím kursu už byla, koupila jsem si i knížku s jídelníčkem. Jenže oni tam mají občas takový nesmysly...když máte mít něčeho 12dkg a kvůli tomu musíte koupit celý balení, no tak to je nesmysl. Jako spíš koukám, aby tam byly bílkoviny, aby nebyl tolik cukr, mouka...rýžový chlebičky místo chleba...no prostě takhle.“*

Považuje se za aktivní, zdůrazňuje, že ji to dovoluje dobrý zdravotní stav, který nevnímá jako samozřejmost.

*„No já asi na svůj věk budu dost, ale dokud mi slouží zdraví...jakmile přijde něco...a vzhledem k tomu, že toho muže jsem zažila po operaci, jeho na geriatrii, potom dvě léčebny, nakonec doma a ještě jako ten konec na tý jipce, tak já mam celkem o tomhleto všem přehled. Myslim si, že aktivní jsem a že až nebudu, tak se to uvidí.“*

Na otázku jak paní Ida vnímá čas, odpovídá, že ho má pořád málo. Je zvyklá vstávat brzy, aby toho přes den stihla co nejvíce. Ve svém volném čase dvakrát týdně doprovází a hlídá holčičku, nyní uvažuje, že by aktivity zanechala, aby měla více času na další věci, kterým by se ráda věnovala.



*„No času mám pořád málo, chodím spát v určitou dobu a koukám, abych ráno vstala včas, abych všechno stihla. Doprovázím teď tu holčičku dvakrát týdně do školy, už jsem toho chtěla nechat, nevím, jak to bude příští rok...nevím, jestli to bude stačit, protože mě to hrozně zdržuje, mě to blokuje moje iniciativy, který bych chtěla dělat sama pro sebe, jako třeba nordic walking. Kreje se mi to právě s hlídáním...“*

V rámci zachování vlastní klidné mysli se paní Ida ve svém životě zbytečně nezabývá věcmi, se kterými např. nesouhlasí, ale nemůže s nimi nic udělat. K tomu dodává: *„čemu můžu pomoci, tomu pomůžu a čemu pomoci nemůžu, toho si prostě nevšímám“.*

*„No z míry se vyvést moc často nenechám, protože jak říkám, čemu můžu pomoci, tomu pomůžu a čemu pomoci nemůžu, toho si prostě nevšímám. To si myslím, že prostě, že by někteří měli něco udělat jinak, ale, já s tím nic nemůžu, tak to přehlížím. Opravdu to nemá smysl se do toho vkládat. To byste si akorát zničila vlastní nervy a nikdo vám za to nic nedá.“*

Za důležité hodnoty ve společnosti považuje solidnost mezi lidmi, je důležité, aby se na sebe lidé mohli vzájemně spolehnout, byli poctiví a dokázali přiznat chybu. Dále je důležité, aby se k sobě lidé chovali s láskou a úctou a zbytečně si neubližovali.

*„No tak já bych řekla, že důležitý je teda zaprvé taková určitá solidnost mezi lidma, abyste se mohla na někoho spolehnout. Nevím no, aby lidi byli celkem poctiví a dokázali říct, když udělají něco blbě, než aby to zametali pod koberec, to považuji za důležitý. Aby si mohli věřit navzájem...já nevím co ještě, aby se jak se říká měli pořád rádi, aby prostě si nedělali naschvály, nebo si neubližovali víc, než je potřeba. Ono někdy to uděláte, aniž byste to věděla a někoho tím taky můžete...co tam ještě máte, je ono už je půl pátý!“*

V závěru našeho rozhovoru se dostáváme k tématu diplomové práce. Paní Ida dodává, že úspěšné stárnutí podle ní souvisí také s výchovou a významnou roli má v současné době skutečnost, že děti nejsou vychovávány v úplných rodinách. Rozvolněnost vztahů, která je v současné době častější nepovažuje za ideální a domnívá se, že dříve jasněji definované vztahy a závazky držely určitou morálku.

*„... to musí být zajímavý, to znamená není vyrovnanej...“*

*no, nevyrovnaný lidi, to docela chápu, ale v určitém věku už musíte vědět jako odkad' kam...Trošku je to výchovou, ale já si myslím, že hroznej problém je, že děti nejsou vychovávány v celejch rodinách..už tenkrát když byl kluk malej tak už tenkrát ze třiceti dětí mělo patnáct dětí tatínka. Zbytek dětí mělo už pátýho, nebo osmýho tatínka, nebo žádnýho...a to už tenkrát byly děti z necelých manželství. O tom dnešním nemluvě, kdy už manželství není vůbec a ten mužskej se sebere...to je pro něj právě jednoduchý, když ty holky s tím souhlasej, že to je jenom papír. A ta holka by ve svý době měla trošku nějak zpracovat. Dneska i s tím sexem, je to tak jednoduchý, že prostě chlap si sežene kamarádku na sex a tím to končí...a prostě, to dřív nebylo, to se nedělalo. Více méně si dřív kluk tu holku musel vzít a to je chyba, že dneska není. Já neříkám, že to bylo správný, ale svým způsobem to drželo určitou morálku. To co dneska je, je naprostá hrůza...pojd'te, ať kvůli mě nemáte infarkt, stará paní se do vás pustila..“(směje se)*

## 8. Identifikované faktory ego integrity

Následující část jsem rozdělila do tří pomyslných celků; na pohled do minulosti, na současnost a na pohled do budoucnosti. V každém období se snažím najít faktory, které mohou souviset s ego integritou (pro náš zkoumaný soubor). Rozdělení se snaží zdůraznit, že stádium, ve kterém člověk nabývá ego integrity, nemůže být chápáno jako izolované období, nýbrž jako období, které vychází z a završuje celý dosavadní život člověka. „*Pouze v člověku, který ke svému životu přistupoval s péčí, adaptoval se na výhry i zklamání, která k životu patří a dal vzniknout novým věcem a myšlenkám, mohou postupně dozrávat plody předešlých sedmi období.*“ (Erikson, 1963, s. 268). Zároveň mi připadalo důležité zahrnout také orientaci budoucí, protože kromě toho, že člověk na jedné straně reflektuje svoji konečnost, je, domnívám se, také v tomto období velmi důležitá otevřenost a naděje v budoucnost (tab. 3).

**Tab. 3 Kategorizace faktorů I. - časová perspektiva**

<b>Minulost</b>	<b>Přítomnost</b>	<b>Budoucnost</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>přijetí vlastního životního cyklu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>autonomie (+ zdraví, fyzické síly)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pohled do budoucna, vnímání mladé generace</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>žánr vzpomínky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivní zapojení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>odkaz</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>smysluplné trávení času (+ související společenské zapojení)</li> <li>subjektivně prožívané štěstí</li> <li>zahájení dne (rutina)</li> <li>vnímání času</li> <li>obavy a starosti</li> <li>vnímání stárí a závěru života</li> </ul>	
<b>=&gt; celkové hodnocení prožitého života</b>		

Další rozdělení se týká osobnostních a vztahových charakteristik. Nakonec uvádím triádu, kterou tvoří víra, humor a životní moudrost respondentek (tab. 4).

**Tab. 4 Kategorizace faktorů II.**

Osobnostní charakteristiky	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optimismus – pesimismus</li> <li>• vytrvalost „nevzdat se“</li> <li>• otevřenost</li> </ul>
Vztahové charakteristiky (pohyb k druhým)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individuální zvládání – vztahovost</li> <li>• partnerství</li> </ul>
Triáda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• víra</li> <li>• životní moudrost</li> <li>• humor</li> </ul>

## 8.1. Pohled do minulosti

„Člověk prochází přítomností se zavázanýma očima. Smí pouze tušit a hádat, co vlastně žije. Teprve později mu odvážou šátek z očí a on, pohlédnuv na minulost, zjistí co žil a jaký to mělo smysl.“

— Milan Kundera

### 8.1.1. Přijetí vlastního životního cyklu

Při pohledu zpět na svůj dosavadní život respondentky převážně nevyjadřovaly touhu navrátit se do určitého období svého života a prožít jej znovu, nebo jinak. V rozhovorech zaznívá pochopení pro to, že člověk až postupně se zkušenostmi nabýval většího porozumění a tedy každé životní období, mělo v životním cyklu své důležité místo. Respondentky nahlíží svůj dosavadní život a kriticky reflektují „dobré i horší časy“, se kterými se v životě potýkaly. Paní Hedvika mluví o tom, že člověk by z nynější pozice možná učinil odlišná rozhodnutí, ale zároveň reflektuje tehdejší absenci zkušeností s tím související.

*„...nemyslim jako co se týká, dejme tomu, životního partnera nebo něco takového, to nemyslim. Myslim jako takový věci, který jsou reálný. Něco jsem zařídila a viděla jsem třeba po letech, že jsem to tenkrát takhle neměla udělat...že jsem to měla udělat úplně jinak. Takže asi v tom smyslu...ale jinak abych se vracela a zpívala třeba jako Karel Gott být stále mlád (směje se)...no tak bylo by to příjemný ale hmm...musel by mít člověk ten rozum co má teďka. Vlastně ani se o rozum nejedná, jedná se o zkušenosti.“ (Hedvika)*

Ptala jsem se respondentek také na to, zda by si bývaly přály udělat něco v životě jinak, nebo zda něčeho ve svém životě litují. Paní Hedvika lituje toho, že se tehdy nerozhodla pro získání vyššího vzdělání, dnes situaci vnímá tak, že zvolila snazší cestu a lituje toho, že studium alespoň nezkusila.

*„No, můžu říct, že jo, že lituju vlastně toho, že jsem nezískala vyšší vzdělání. Protože střední vzdělání to je norma, ale mám na mysli třeba vysokoškolský vzdělání. To lituji, že jsem si tak nějak jako více nebičovala. Protože člověk tak nějak vlastně vezme v tom životě, nebo chopí se takový příležitosti, která je pro něj snazší. Ony teda byly i jiné poměry v té době-když jsem vycházela školu tak nikdy ženy, nebo tedy většinou nepracovaly. Třeba moje máti šla do práce když já jsem se vdávala, co vám budu povídat. Takže asi tak že i ten příjem byl nižší, ale na to se nechci vymlouvat, chraň bůh, to ne...ale jako ta osobní iniciativa, ta nějak jako vzala za své. Jako bych volila snazší situaci ve svém životě...a to teda bych teď mohla říct, že lituju. Že jsem se skutečně nepřinutila a že jsem do toho nešla. I kdyby mě třeba potom vyhodili, tak že jsem to aspoň nezkusila.“ (Hedvika)*

Paní Jindřiška necítí potřebu se do některého životního období vracet, mluví o tom, že se cítí být smířena a o pocitu dobře vykonané práce. V životě má vše svůj čas a čas to byl z jejího pohledu krásný.

*„To snad ani ne, já už jsem tak smířená, že jsem odvedla celkem dobrou práci a že všechno má svůj čas a že to bylo prostě krásný - dětství jsem měla úžasný...takže vracet bych se už se nechtěla, je to tak jak má být.“ (Jindřiška)*

Ačkoli bylo v životě paní Jindřišky také spoustu starostí, vše se nakonec dalo zvládnout. Celkový výsledek hodnotí jako úspěšný, jelikož její potomci žijí šťastně se svými rodinami.

*„Tak nevím, to jde těžko říct, jestli bych něco udělala jinak, protože každé to období je vždycky zastavený a ....i moje emoční věci, že člověk je jinej...ale že bych litovala, to asi ne. Protože nakonec všechno, i to, co byly velký starosti, např. v pubertě s dětmi...se dalo zvládnout...všichni mají rodiny a jsou šťastní, takže si říkám, to je docela normální.“ (Jindřiška)*

Ani další z respondentek by se do určitého životního období nevracela, zmiňuje, že by možná bývala přistupovala k životu seriózněji, ale dodává, že člověk nejprve musí některé věci prožít, aby k podobnému poznání došel.

*„Já myslím, že ne.“ „...myslím si, že bych k životu přistupovala jako seriózněji asi, víc bych se snažila učit, ale těžko to můžu říct, když bych byla mladá, tak bych byla zase stejný torpédo (směje se) prostě fimfárum...prostě člověk to musí zažít a pak k tomu přijde... Takže nevím, asi bych se snažila být serióznější a asi určitě bych se snažila víc studovat.“ (Anna)*

Ačkoli jsou věci, které by dnes udělala jinak, necítí potřebu se k nim vracet a přijímá skutečnost, že v dané době jednala podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Ruminace považuje za něco, čeho je třeba se vyvarovat.

*„Jo, takových věcí je určitě hodně, ale já vlastně se nechci vracet k těm špatnejm...jako samozřejmě se stalo spousta průšvihů a hodně věcí bych dělala jinak, asi i ve výchově...já nevím, asi hodně věcí bych se snažila dělat jinak, ale prostě to беру tak, že člověk tenkrát byl takovej jaký byl a neměl zkušenosti a prostě to dělal tak jak to dělal. Že snad jako se snažil to dělat co nejlíp...tak a nechci se tím zabývat no. Mě právě děsí a to taky bohužel mám ve svém okolí lidi, nebo konkrétně jednu, která už patnáct let prostě mluví co by bylo, kdyby bylo a jak to bylo všechno špatně a tím jak se to kupí, tak je to vlastně čím dál horší, takže to mě děsí (směje se).“ (Anna)*

Paní Elsa v souvislosti s návratem do určitého období vzpomíná na hezké období manželství, do kterého by se možná ráda vrátila. V této souvislosti vzpomíná také na dobu, kdy bylo oblečení omezeně dostupné a porovnává čas s dobou současnou, kdy se tehdejší móda vrací do ulic.

*„Hm...možná, že jo. Takhle když vidím dívky vašeho věku na té ulici, tak si říkám, ježišmaria, tuhle sukni jsem měla! Nebo prostě, ta móda a ty boty...my jsme bojovaly o*

*každou botu, všechno se to shánělo...nebyly, tenkrát když jste neměla kramflek, hlavně do toho divadla, tak to bylo štěstí, když jste dostala nějaký boty....Možná takový ty...i ty první léta s mym, když jsem se vdala, i když za čtrnáct dní jsem si říkala, ježíšmaria, proč jsem se vdávala. Jsem byla zvyklá furt jenom mluvit o umění do rána božího a můj muž teda byl technokrat, takže...a když jsme se pohádali, tak říkal, já se o tom nechci bavit a já bych bejvala chtěla jako..(směje se), ale i tak to byly takový hezký roky. Tak možná do tohohle.“ (Elsa)*

Hodně věcí by udělala odlišně a ačkoli rozhodnutí emigrovat nelituje, přiznává, že se se situací také pojilo mnoho těžkostí, zejména ve vztahu k věku potomků.

*„Ale v podstatě kdybych to tak nějak shrnula, tak...dost věcí jsem udělala špatně, to zcela určitě, dneska bych to udělala jinak, týká se to dětí, nějaký věci jsme...opakuji, já nelituji toho, že jsme šli do toho Německa, ale nedoporučovala bych to někomu kdo má děti a když, tak když jsou ty děti dvouletý, nebo roční a nebo potom dvacetiletí...“ (Elsa)*

Paní Ida by některé věci udělala jinak, při pohledu zpět hodnotí, že v některých situacích může být člověk přetížen a rozhodne se v daný čas odlišně než by měl. Až s časovým odstupem je pak schopen chybu rozeznat.

*„No tak samozřejmě že některý věci by se jinak udělaly, ale prostě je toho na vás hodně...za celej život je toho na vás hodně a v některých momentech...zase, pod tlakem okolností některý věci ustupujou do pozadí, který byste si měla držet a kterých byste se měla jako...no vystříhat se některých věcí, který by člověk udělat neměl, ale v ten moment, nebo v tom věku, nebo zdravotním stavu, tak to neregistrujete. Až najednou, když zpětně teprve vidíte tu chybu a už se to nedá napravit.“ (Ida)*

### **8.1.2. Žánr vzpomínky**

Ve vztahu k minulosti uvádím, jakou vzpomínku respondentky sdílely a s jakými emocemi se pojí. Nadcházející úryvky je možné později porovnat s individuálními charakteristikami osobnosti.

Paní Hedvika vzpomíná na dobu, kdy se otevřela možnost cestovat. Mluví o hezké době, jelikož tehdy zahájila poznávací cesty napříč Evropou, ve kterých pokračuje dodnes. Její vzpomínku charakterizuje především *živost*.

*„Ježíš, ale já těch vzpomínek mám moc, abych Vám řekla pravdu. (směje se) Ale velice hezká doba byla když se v tom devadesátém roce otevřely hranice a já musím říct, že v krátké době potom, během dvou let mně odešli rodiče, takže já jsem se potom dala na cestování, protože ještě mě nebylo tolik, tak jsem vždycky dělala zájezdy...ale takový ty pohybový. Každý den jsme někde byli a nebo, když jsme na nějakém místě ukotvili, tak jsme každý den paprskově vyráželi, abychom různá místa projeli. To bych opravdu řekla, že napříč celou Evropou...to jsem milovala.“ (Hedvika)*

S nadšením líčí své dojmy a impozantnost krajiny jihu i severu. Její vyprávění nás na místa téměř zaneše a provází jej životní radost a cit pro krásu.

*„... já jsem to opravdu vzala za sebou podle mapy (směje se), prostě od jihu až na sever jsem to vzala (směje se). Tak snad nejkrásnější ještě bylo...víte kde to bylo nejhezčí? Když jsem dělala samostatně Andalusii a vlastně jsem se dostala až na nejjižnější část – tam je ta Sierra Nevada a tam je to, když sjedete jako k Herkulesovi, tak tam je to přes vodu asi 14km a byla byste v Africe, tak to na mě působilo hrozně krásně. A pak teda, co byl velký zážitek, to vám řeknu...dost lidí to nechápe...já jsem si vždycky myslela, že ty býčí zápasy, že to je týrání zvířat a že bych se na to koukat nemohla. Pak když jsem na tý koridě seděla, tak to vás tak vtáhne do té atmosféry, že vůbec nevnímáte, že to zvíře usmrtili. Alespoň teda já to tak cítila, možná je to hloupost, že Vám to povídám, ale když se ptáte na zážitek...tak kdyby se vám to někdy povedlo, jděte. To asi my v našem státě jak jsme vychovaní to asi nemůžeme pochopit, ale oni ti španělé jsou tak nabití energií a vůbec tím jejich přístupem, kdy vlastně večer tam s nima sedíte, tančíte, ona je půlnoc a ráno jdete v osm hodin na snídani a je všechno uklizený, všechno v klidu...to vůbec nechápu kdy to udělali. (směje se) Víte, oni jsou hrozně nabití energií a to se mi teda líbilo. Ale jak říkám, těch zážitků je šílená síla. Zrovna jako ten studený sever, Švédsko, Norsko...mě se tam líbilo, ale bylo to takový...jako třeba cesta trollů, to je takový nepopsatelný. Jste někde nahoře a teď všechno to pod vámi...chvílema to ani nemůžete pochopit a vnímáte to jako něco krásného...“ (Hedvika)*

Paní Jindřiška vzpomíná na zážitek zcela odlišného charakteru a popisuje silnou vzpomínku z útlého věku, kdy odcházel její dědeček. Hovoří o tom, jak se tato zkušenost



podílela na utvoření jejího vnímání smrti. V souvislosti se zaměřením této práce je vzpomínka uvedena dále v samostatné kapitole.

*„No to já mám vzpomínek (směje se)...asi tedy to první co mě napadne a to je možná i pro život...mám silnou vzpomínku ze tří let kdy odcházel můj dědeček, umíral u nás doma...“*

Ve vzpomínce paní Anny figuruje správné načasování a naděje. Mluví o pro ni důležitém setkání, kdy ji druhá osoba pomohla oživit zapomenuté ideály.

*„... já jsem kdysi chtěla studovat zdravotní školu a nikdy jsem ji nestudovala, šla jsem na tu keramickou, prostě tak nějak to bylo vedením té maminky, která s tím nesouhlasila a já jsem si potom zdravotní školu dělala, když mi bylo kolem padesáti. Tam jsem potkala takovou slečnu, prostě jsem tam seděla v lavici, přišla ke mě holka a jakoby si mě vybrala a já jsem strašně dlouho k ní měla odstup, protože mě jako šokovala tím, jak byla taková přímá, otevřená, rovná...prostě a teď tak jako...já jsem to nechápala...a postupně jsme se jako sprátelili a ona je taková pořád, prostě si nese to srdce na dlani a prožila si v životě strašný průšvihy a vždycky je tak jako překonala...a to je přesně, já jsem vždycky říkala, ty jseš jak ta revoluce, prostě na tu barikádu... a ona tím svým způsobem, kterej žije, vlastně spoustu problémů jako sama přivodila, ale zároveň je i krásně zvládla...pro mě to je vlastně takovej jako...je to asi důležitý moment, protože mě vlastně ona pomohla...možná to bylo období, kdy už jsem nevěřila těm ideálům jakýmsi a ona mi je vlastně pomohla oživit, tak jsem ji za to byla vděčná.“ (Anna)*

Paní Elsa vzpomíná na dobu, kdy se přestěhovala zpátky do Čech a mnoho věcí pro ni bylo nových. Sdílí humornou příhodu a směje se u vzpomínky, kdy se nacházela v „jiném čase“ při snaze o vrácení skla.

*„No a tak jsem se přemístila sem, koupila jsem si byt tady, děti mi pomohly s tím stěhováním a nějak jsem to...no a teď jsem jako chodila po Praze a já jsem sem už jezdila po revoluci, protože dřív jsme sem nesměli. A tak jsem a protože jsem spala při těch cestách sem u jedněch známých, tak jsem měla vždycky jako čas celej den...tříkrát týdně do divadla a muzea a takový věci a teď jsem, když jsem se sem přestěhovala, tak jsem najednou musela jako se obstarat, udělat si nákup a takový a to mě bylo v tu dobu takový jako neznámý, zažila jsem takovou tu...jestli vás to zajímá, nebo se zasmějete...mimo jiné, koupila jsem si jogurty,*

*byly v těch skleničkách už tehdy, tohle celý o čem mluvím, to bylo v roce 06 a pak jsem teda ty jogurty snědla a šla jsem do obchodu a chtěla jsem vrátit ty skleničky, protože jsem na to byla zvyklá...a ta pokladní na mě tak koukala a říkala, prosím vás paní, tohle už se dvacet let nevrací, takže....(směje se) a takovýdle příhody...“ (Elsa)*

Paní Ida vzpomíná na svoji svatbu, která se pojí se smíšenými emocemi, jelikož byla náročná na organizaci a přípravu. Novomanžele, vysílené oslavou, čekal navíc jako překvapení noční budiček, ze kterého radostní příliš nebyli. Hezkých životních vzpomínek je také mnoho, ale velmi těžké je, když člověk ve stáří zůstane sám.

*(směje se) „ježišmarja, jaký vzpomínky...nevím jakou já vzpomínku, vzpomínek by bylo hrozně moc...třeba kupodivu bych neměla vzpomínku dobrou na svatbu... a druhý den jsme měli svatbu jakoby pro příbuzný z mojí strany a pro jeho otce s tou novou partnerkou. A to bylo u nás doma, já byla kuchařka žejo, sama jsem si vařila, měla jsem upečený koláče...prostě já jsem byla nevěsta, ale vlastně jsem si všechno dělala. To byla takový jakoby povinnost a ještě tchýně měla takovej blbej nápad, koupila nám budíka jako svatební dar, natáhla nám ho na půlnoc a dala nám ho do peřináku. Hele, teďko já urvaná, druhý den byla ta hostina u rodičů že jo a teď ještě...já byla ještě ke všemu těhotná, mě bylo neustále špatně a ona prostě neměla lepší fór než tohle. Já měla takovej vztek, to si neumíte představit. Ale našli jsme, vypnuli...ale jo, přežilo se to. Jinak, já nevím, pěkný vzpomínky, taky by byly, ale nejhorší na tom je, když zůstanete prostě potom takhle sama...“ (Ida)*

## 8.2. Přítomnost

„Nejhojněji obdaruje budoucnost ten, kdo všechno dává přítomnosti.“

— Albert Camus

### 8.2.1. Hodnota autonomie, zdraví, fyzické síly

Velmi významným faktorem ve stáří je bezpochyby zdraví a fyzické síly a s nimi související samostatnost a soběstačnost člověka. Tento faktor považují za důležitý všechny respondentky a zachování dobrého zdravotního stavu a nezávislosti na druhých je jejich častým přáním. Pro paní Hedviku je důležité, aby se nemusela spoléhat na pomoc druhých.

„...já mám spíš takovou touhu, abych byla pokud možno v pořádku. Neříkám že člověk musí mít zdraví jako ve dvaceti, chraň bůh, ale aby člověk byl pohyblivý a soběstačný...abych nemusela spoléhat na pomoc druhých. To by byla moje touha...taková rovnající se věku (směje se). S tím nic nenadělám, to neví člověk jak to bude...“ (Hedvika)

Paní Jindřiška zmiňuje, že závislost na někom druhém není nic příjemného, dodává, že člověk je do jisté míry zodpovědný za to jak o svou duši a tělo pečuje.

*„Hlavní bych řekla, že je zdraví. Protože opravdu když je člověk závislý na někom druhém, tak to asi není nic příjemného. Ale je fakt že se na tom hodně i sám člověk podílí, jak se o sebe stará a pečuje o duši i tělo, takže je to hodně na něm...teda na mě (směje se).“ (Jindřiška)*

Dobrý zdravotní stav mimo jiné také souvisí s tím, jakým způsobem člověk vnímá okolní svět a lze předpokládat, že vnímání bude při dobrém zdraví spíše kladné.

*„No...tak já si myslím, že hrozně důležité je zdraví, to teda pro všechny. Samozřejmě když člověk je zdravější, tak vnímá ty věci více pozitivně. Tak to určitě je důležitý. A jinak...mysl no...(Anna)*

Zdraví je také základním předpokladem pro vedení aktivního života. V souvislosti s pociťovaným zdravím je přáním paní Idy, aby znovu získala fyzickou kondici a jistotu s tím spojenou.

*„No já asi na svůj věk budu dost aktivní, ale dokud mi slouží zdraví...jakmile přijde něco...a vzhledem k tomu, že toho muže jsem zažila po operaci, jeho na geriatrici, potom dvě léčebny, nakonec doma a ještě jako ten konec na tý jipce, tak já mam celkem o tomhleto všem přehled. Myslim si, že aktivní jsem a že až nebudu, tak se to uvidí.“ (Ida)*

*„... hodilo by se mi, kdyby se mi vrátila fyzická kondice. Protože já jsem vlastně s tím mužem skoro tři roky....prostě přehlížela jsem fyzickou kondici na tolik, že jsem vždycky byla fit a vůbec mě nenapadlo, že v tomhle věku, když to vynechám, tak že se to bude tak těžko vracet.“ (Ida)*

### **8.2.2. Aktivní zapojení**

U respondentek nacházíme další příznivý faktor nazvaný *aktivní zapojení*. Aktivní participace na životě a zájem jít životu vstříc je důležitou součástí na cestě za spokojeným stárnutím. Dle slov paní Hedviky je důležité se životu věnovat.

*„...nesmí se čekat, že by za vámi někdo pořád chodil a někam vás lákal, to chraň bůh, to nejde. Je potřeba se tomu životu věnovat. A...i upřímně, to bych vám radila pro život...nečekejte, že Vás někdo osloví a že Vás bude lákat. Je potřeba se sám, nechci říct vnutit, ale prostě se zapojit, to je důležitý.“ (Hedvika)*

Vysvětluje, že podstatné je vyjít „do světa“ a věnovat se tomu, co člověka naplňuje. Za zhoubnou považuje ztrátu zájmu a rezignaci na žití, tehdy člověk vzdá všechno.

*„ já vždycky...takhle svým známým...my máme takovou jako partičku.. Tak já jim vždycky říkám, důležitý je ráno vstát, umýt se, obléknout se a vyjít z bytu ven. Jít mezi lidi, to je důležité...jenom nezůstat sedět doma a koukat z okna nebo z balkónu...to by byla tragédie. A nebo je to tragédie...pokavad' ale člověk může, jsou situace, že člověk pochopitelně nemůže na nohy, nebo se nemůže vzdálit z toho domova...pak je nutné hledat zase něco jiného. Ale něco, co by toho člověka aspoň naplňovalo, aby neupadnul do deprese. To si myslím, že je takový ten stav, kdy ten člověk vzdá všechno. To si myslím, že by člověk neměl dopustit. Pokavad' je možnost, tak prostě do života! (směje se).“ (Hedvika)*

Paní Jindřiška považuje za důležité to, aby se člověk v rámci svých aktivit věnoval něčemu jen pro sebe a mohl své zážitky sdílet s druhými.

*„No tak, většinou se setkávají asi takhle aktivní lidé, kteří se sebou něco chtějí dělat a žít prostě ještě dál ten život...a taky mít něco pro sebe...s manželem třeba taky děláme nějaký věci dohromady, chodili jsme do zpěvu, teď už teda nechodíme, zpíváme jenom doma...nebo do kostela, za dětma a děláme jiný věci...ale mít něco pro sebe, abych si o tom mohla povídat...protože on chodí do práce, takže má nějaký zážitky, ale aby člověk měl také ještě jiný...“ (Jindřiška)*

### **8.2.3. Smysluplné trávení času, „pohyb ke světu“**

Pokud jde o životní naplnění, nacházejí jej respondentky v rozličných formách „pohybu ke světu“. Věnují se například cestování, poznávají nová místa, učí se novým dovednostem, vytvářejí díla, či pečují o druhé. V rozhovorech zaznívá mnoho různých oblastí zájmu, jejichž společným jmenovatelem je smysluplné trávení času, ve kterém se respondentky věnují aktivitám, které jim přinášejí naplnění a radost. Dalším společným znakem aktivit respondentek je to, že se činnostmi aktivně zapojují do společenského života a setkávají se při nich pravidelně s druhými lidmi. Opakem a méně příznivým přístupem by byla izolace a ztráta zájmu o aktivity, která se nevyskytuje ani u jedné z respondentek.

Paní Hedvika v tomto ohledu považuje za zásadní *všeobecnou činnost*, je důležité, aby měl člověk stále nějakou snahu, sledoval nějaký cíl a životu se věnoval. Právě takový plnohodnotný život, který je tvořen různými aktivitami ji přináší naplnění.

*„Všeobecná činnost. To znamená nezůstávat prostě...já nevím, jestli nepředbíhám...myslím tím, nezůstávat... nechci říct v klidu, to není správný výraz, ale nezůstávat jako apatická, lhostejná...prostě mít pořád něco – nějaký cíl a nebo nějakou snahu aspoň. Nezůstávat hlavně sedět, sedět a koukat. To si myslím, že je záhuba.*

*Já bych řekla, že mě naplňuje prostě život...aby člověk žil...mohl mluvit, aby se pohyboval, byl soběstačný... Kurzy tady, procházky, cestování jsou všechno jen části mé aktivity...“ (Hedvika)*

Kromě oblíbeného cestování a navštěvování kursů se každý týden schází se skupinou přátel, se kterou se vydávají na výlety po Čechách a poznávají nová místa.

*„Pravidelně. Scházíme se jednou týdně a máme už vypracovaný takový program, seznam...a nemyslete si, že sedíme v kavárně. My chodíme. Ted' jsme třeba byli minulý čtvrtek v Táboře, předtím jsme šli pěšky z Louňovic do Jevan....takhle různě, dneska je úterý, takže pozítří jedeme do Dobříše. My si vždycky takhle uděláme plán zhruba tak na dva na tři měsíce a je to na bázi dobrovolnosti...kdo z nás chce přijít, tak přijde na ten sraz, u autobusu, u vlaku, kdekoli...když to někomu nevyhovuje ze zdravotních důvodů, nebo má nějakou povinnost, no tak nepřijde, zavolá a hotovo.“ (Hedvika)*

Pro paní Jindřišku je důležitá *tvůrčí činnost*, která je typická pro většinu jejích aktivit. S oblibou vytváří drobná dílka z různých materiálů, kresby, hudbu, ale i např. program pro vnoučata. Obvykle se konkrétnímu zájmu věnuje intenzivněji po určitou dobu, dokud ji neosloví něco nového.

*„...jsem taková tvůrčí, ale u něčeho zase na druhou stranu nevydržím, takže vždycky mám nějaký období (směje se). Mám období tkání, pletení, háčkování, pak výtvarné práce nebo co si vymyslím abychom dělali s dětma různého věku. Před rokem jsem si koupila mandolínu (směje se)...takže zpíváme si doma, hraju na to mandolínu, děláme výtvarný věci a chodím sem teda kvůli Alzheimerovi cvičit mozek na němčinu a na čchi-kung. Já totiž když byl taťka nemocnej tak jsem si zařídila každý den nějakou aktivitu pravidelně dopoledne, abych měla na něho zase odpoledne sílu. Ted' jsem to omezila na ty dvě a jsem ráda s vnoučatama, dokud nás potřebujou, tak jsem ráda, že tam jezdím.“ (Jindřiška)*

Potěšení ji přináší, když může drobnostmi obdarovat druhé.

*„Ano a ještě chodím jinam na výtvarku...já mam vždycky takový období, že mě bavilo matlat se v té hlíně a něco hmatatelnýho vytvořit, ale už to není kam dávat. Takže spíš dělám ráda dárky pro druhé, něco utkám, upletu, nebo namaluju...takové drobnosti.“ (Jindřiška)*

V současné době se kromě jiného věnuje arteterapii a také má rozepsanou knihu vzpomínek, ve které počínaje dětstvím mapuje svůj život. Pro vznik knihy se rozhodla po smrti tatínka, psaní chápala jako účinný způsob vyrovnání se se ztrátou. Již nyní předčítá části knihy svým vnoučatům, zejména ty humorné. V budoucnu do knihy plánuje sepsat také poznatky z různých kurzů a věnovat se podrobněji všem životním etapám.

*„Ano, chodím ještě vlastně na arteterapii. Přečte se vždy nějaká báje, nebo příběh a my z toho na ty motivy tvoříme...a pak jsou zajímavé ty interpretace. To jsem pomohla sestavit i příběhy spolužáků do knihy, kterou o tom naše lektorka psala. Tak takovýhle tvoření, nebo psaní a psaní dopisů a mailů mě baví...ale já u ničeho nevydržím zase tak dlouho a pak mě to opustí...nedotahuju věci aby z toho něco bylo...no a začala jsem psát taky knihu vzpomínek, aby po mě něco užitečného zbylo (směje se). Takže od dětství, mám asi 140 stránek...právě od toho zhroucení v tom létě jsem si to sepisovala, abych se vypsala. Takže ty vzpomínky na dětství se vybavovaly jako nejradostnější, nebo že to bylo takový bezstarostný, tak jsem to začala. Některý kapitoly jsou humorný, tak to předcítám vnoučatům, ale nechce se mi moc ted' do krize středního věku a do měnění práce...tak to zasouvám, ale dávám dohromady úseky, nebo co jsem se někde naučila, chodila na různé kurzy...třeba kurz automatické kresby, takže z toho mám záznamy a skládám to...no, zmapování toho života. Nevím, jestli to někdy najdou a budou to číst, ale prostě tak aby...“ (Jindřiška)*

Paní Anna s věkem vnímá větší potřebu učit se něčemu novému.

*„...čím jsem starší, tím více mám potřebu se něco učit. Jako ta paměť je špatná, ale tu potřebu mam.“ (Anna)*

Smysl spatřuje v tom, když člověk dělá něco pro druhé. Tak, aby mu to samotnému přinášelo radost a uspokojení. Z její zkušenosti jsou starší lidé spokojenější pokud dělají něco pro ostatní a jsou rádi ve společnosti druhých.

*„smysl no...já si myslím, že když člověk dělá i pro druhý něco, ale zároveň ne tak, aby se sebeobětoval, jako nesmí si dávat nohu za krk, jak já říkám. Prostě tak, že i on má z toho radost, že pro někoho něco udělá, je to vzájemný, takže to tak jako přináší to uspokojení. A když takhle vidím okolo sebe, třeba i ty starší lidi, který to tak jako maj nastavený, že jsou rádi mezi lidma, nebo dělaj něco pro druhý, že jsou tak jako spokojenější...myslim si, že to tak je.“ (Anna)*

Paní Anna se spolu s manželem před dvěma lety začala věnovat tai-chi, při cvičení sestavy je pro ni důležitý příjemný kolektiv a prostředí.

*„chodím na taoistické tai-chi, tam je to velice příjemný... úplně nějak náhodou jsme narazili na tohle sdružení, kde vlastně se učí ta sestava, se kterou já jsem se setkala už v těch*

*devadesátých letech. Je to mezinárodní sdružení no a pořád cvičej tu stejnou sestavu, takže jsme znova, já i muž, se tam přihlásili a chodíme, takže se už druhý rok učíme tuhle sestavu a baví nás to.“ (Anna)*

Kromě toho, že paní Elsa věnuje mnoho energie a času dobrovolnému lektorování německého jazyka, s oblibou podniká vycházky na nová místa. Většinou se vydává na cestu sama bez cíle, případně jdou ve dvou s kamarádkou. Brzy se spolu také chystají do Albánie.

*„Chodím hodně, chodím po Praze, vyhýbám se turistům, to jako jo, protože to je čím dál tím masivnější. Už znám to město dost dlouho a vím kudy se jim vyhnout a vím kam, vesměs jdu bez cíle, jako nahoře Dejvice, Smíchov, prostě seberu se a jedu do Klánovic, nebo lesem a tohle, např. jsem jednou došla až na meandry Botiče. Jedna z tý mojí čtvrtěční skupiny, dneska nepřijde, ale ta je jediná s kterou jdu. Ona je taková hodně pro rodinu, stará se o vnouče, ale když si najde čas, tak mě volá a říká, že má náhradní volno...na cestě se kdyžtak zeptám lidí, ale vždycky jako...kolegyně má vždycky mapu, já ne, já teda jdu (směje se), ale vždycky dojdu domů, takže...Takže s tou jdu ven a teď jedeme, jsme se po dlouhý době dohodly, letíme do Albánie. Letíme v září, protože mě bylo řečeno, že to je poslední země, kde teda není moc turistů (směje se), takže to jsem docela zvědavá, ale to jako s ní je to trochu jiný, vždycky někam dojdeme, nebo popojedeme a cíl je teda hospoda.“ (Elsa)*

Paní Ida svůj volný čas tráví neméně aktivně, pravidelně dochází na seniorský kruhový trénink, dříve se také věnovala nordic walking. Chůzi praktikuje stále, ale s menší intenzitou, sama podotýká, že si ve věku téměř osmdesáti let nemíní stěžovat. Kromě toho pomáhá s hlídáním, každý týden procvičuje svou angličtinu a ráda by porozuměla a naučila se pracovat s počítači.

*„No, chodila jsem sem taky na počítače, ale když tady byl ten lektor předtím, ten mi velice vyhovoval. No ty počítače, to bych chtěla tomu rozumět, nejspíš si teda koupám nějaký ten tablet, nebo chytrej telefon, ještě o tom uvažuju. Potřebovala bych, abych se s tím naučila dělat, ale trvale.“ (Ida)*



#### 8.2.4. Subjektivně prožívané štěstí

Respondentky se v současné době cítí být převážně šťastné. Potěšení jim přináší oblíbené činnosti, významnou roli hraje také pocíťované štěstí a spokojenost jejich nejbližších.

V tomto ohledu je důležitou součástí života paní Hedviky cestování, pravidelně se vydává na cesty do zahraničí a poznává nová místa. Kromě toho s oblibou vyhledává kulturní zážitky.

*„cestování... já si každý rok musím dopřát aspoň jednou, dvakrát cestu do zahraničí, abych se ujistila, že tam ještě něco uvidím...“*

*„...Ježiš, já strašně ráda chodím do kina a do divadla. No to je prostě...to teda miluji (Hedvika)*

Paní Jindřiška se cítí být šťastná, když jsou šťastní její nejbližší a má kolem sebe mnoho přátel, se kterými může sdílet radosti i starosti.

*„Šťastnou mě dělá když jsou šťastní mí nejbližší, moje rodina, která je hodně široká...a když mám kolem sebe hodně přátel a můžu se s nima bavit a sdílet svoje bolesti i radosti.“ (Jindřiška)*

Také pro paní Annu je velmi důležité, když jsou šťastní její nejbližší.

*„No...já se nejšťastnější cítím, když jsou šťastní lidi okolo mě, pro mě to je strašně důležitý, takže to mi přináší štěstí.“ (Anna)*

Paní Elsa se cítí být šťastná, když navštěvuje přednášky zaměřené na divadelní tematiku na Univerzitě třetího věku, nebo se tématem sama zabývá. Dále je přináší potěšení, když shlédne kvalitní představení, nebo film.

*„Já musím říct, že...já chodím na Univerzitu třetího věku...Nicméně mě teda takový ten cit pro divadlo zůstal...a vůbec teda kolem té kultury. A na tý univerzitě, kam teda chodim už taky dlouho, tak tam je, tam vždycky mají spoustu programů a vždycky je nějaký program zaměřený na divadlo, teda na teorii, divadelní vědu a takové věci. A já jsem tam poznala, to jsou doktorandi, profesori a tak dále.....kteří vědí úplně všechno o tom, co přednášejí. Jistě né všichni, ale jsou tam mezi nima takoví a to prostě...vtáhnou to publikum....Vtáhnou to*

*publikum s nedávaj najevo, že já jsem tady teda vědátor a vy jste důchodkyně, protože ty auly jsou nabitý takovejma babama jako jsem já...no nic, já jdu z té univerzity a cejtím celkově vůbec, když se tím nějak zabývám, tak to jsou věci kdy já jsem šťastná. To musím teda říct, když potkám, i malý věci, třeba když vidím fakt dobrý divadlo, teda já vim jak si to vybrat, protože se v tom orientuju, takže v dnešní době musím opravdu dávat pozor, abych se nezapletla mezi nějaký vulgarity a tohle. Prosim, to je doba...takže, to mě, obrazně řečeno, když jdu z té univerzity, nebo z dobrýho představení, nebo vidím hezký film, tak to si říkám, že můj den je zachráněnej.“ (Elsa)*

Paní Ida se aktuálně necítí být příliš šťastná, vyrovnává se s nedávnou ztrátou manžela. Po materiální stránce se cítí být zabezpečená a v tomto ohledu si nestěžuje. Partner ji však velmi chybí.

*(směje se) „no tak moc šťastná nejsem, protože mě vlastně loni zemřel muž, takže to jako vůbec není dobrý. Byl nemocný a nakonec teda ještě ani nechodil, takže já jsem si ho vlastně z té léčebny potom ještě vzala domů na půl roku, ale už to prostě nebylo ono. No a tak se z toho dávám dohromady...naštěstí jsme si koupili byt, takže finanční problémy nemám. Do 74 let jsem pracovala, ještě po něm jsem dostala taky nějaký vdovský důchod, takže finanční problémy nemám. To je dneska naprostá výjimka, že vdova nefňuká a nestěžuje si. Já mam prostě dost, ještě si šetřím a vim, že kdykoli budu cokoli potřebovat, tak že na to budu mít. Pokud nám teda budou dávat důchody, až nám nebudou dávat důchody, tak nebudu sama, že jo. Tak to je jedna věc...jinak poměrně mně chybí teda...“ (Ida)*

#### **8.2.5. Rutina při zahájení dne**

U většiny respondentek najdeme při zahájení dne rutinu, kterou svůj den obvykle začínají. Pro paní Hedviku představuje podobná příprava základní předpoklad pro zapojení se do aktivního života a věnování se životu jako takovému.

*„...Tak já jim vždycky říkám, důležitý je ráno vstát, umýt se, obléknout se a vyjít z bytu ven. Jít mezi lidi, to je důležité...jenom nezůstat sedět doma a koukat z okna nebo z balkónu...to by byla tragédie....“ (Hedvika)*

Paní Jindřiška zahajuje svůj den harmonizační sestavou čchi-kung, každý den si také pro inspiraci vybírá jednu z pozitivních karet. Její znění někdy připojí např. k narozeninovému přání přátelům.

*„Ráno cvičím, všech osm kusů harmonizačních cviků (makko-ho)...to je na ty meridiány, takže to zacvičím, abych se ráno rozhýbala. Nasnídám se, pak mám takové andělské karty, tak si vždycky vytáhnu na každý den...někdy i když má někdo narozeniny...což má zase můj muž takovej plán, že mu tam i naši přátelé vyskočí, tak mu třeba pošlu co se pro něj hodí...takže to je z těch rituálů a pak je to pro každé den různý...no a taky někdy uklízím a vařím, ale to mě zase tak moc nebaví (směje se).“ (Jindřiška)*

Paní Anna svůj den zahajuje sestavou tai-chi, kterou se snaží praktikovat každý den. Pokud je to možné, ráda si vychutnává klidná rána s kávou.

*„Já sama tu rozcvičku, kterou znám z těch devadesátých let, se snažím cvičit každý den...jako necvičím ji úplně každý den, ale snažím se.“*

*„No já mám takový pomalejší rozjezd ranní, takže jsem ráda, teď už jsem v důchodu, tak si to můžu dovolit, když nemusím spěchat. Takže když nemusím spěchat, vstávám pomalu, v pyžamu ještě cvičím, pak se ještě třeba v pyžamu i nasnídám...mám ráda tu pohodu s bílou kávou. Takže taková rána, pokud si můžu dopřát, to je takový rituál.“ (Anna)*

Také paní Elsa zařazuje krátké cvičení s ohledem na pohyblivost zad.

*„No, snažím se, překonám se ráno, ale mám problém ze zádama, není mi dvacet...“ (Elsa)*

Paní Ida se věnuje pravidelné péči o pleť, snaží se udržovat ve fyzické kondici a udržet vyvážený jídelníček.

*(směje se) „...čistím si obličej důkladně, pečuji o pleť, co ještě..no cvičím, snažím se, abych ještě prostě trochu byla fit. Teď se snažím držet i co se týká jídla trochu...“ (Ida)*

#### **8.2.6. Vnímání času**

Také způsob vnímání času se v tomto životním období proměnil. V této souvislosti jsem si vzpomněla na citát, který jsem nedávno četla na vernisáži: „začít stárnout znamená

včlenit různé druhy pomalosti mezi dřívější rychlosti“. Respondentky, které jsou ve stáří takto aktivní, často cítí, že je času nedostatek.

*„No tak prosím vás, čas v tom stáří...ačkoli já jsem dost aktivní, takže toho času není tolik, ale teď momentálně...když vám tady nepadnu únavou, tak to bude dobrý“ (směje se).*  
(Hedvika)

Čas je také vnímán v souvislosti s ubývajícími silami, jelikož je ho potřeba na stejné aktivitu více. Pro paní Jindřišku se však nezměnilo to, že má stále vyhrazený čas na své aktivity a odpočinek.

*„Čas...jako snažím se teď zmírňovat, ale nezáleží to na mě, protože vím, že děti pomoc potřebují a na tom si uvědomuju svůj krátící se čas, že síly ubývají...protože my jsme byli staří rodiče a teď jsme staří prarodiče...takže ten čas...všechno se dělá pomaleji, není tolik sil, takže ten čas...na tom vidím to stáří, že těch sil ubývá. Že to, co by člověk před deseti s malým dětema zvládal, už tak nejde. Ale jinak si udělám hranice a mám čas na svoje věci a na odpočinek, takže čas využiju. A nebo prolenuším, to si taky dopřeju (směje se).“ (Jindřiška)*

Také vnímání tempa, kterým čas plyne se s přibývajícími roky proměňuje. V porovnání s dřívějšími obdobími je vynaložena větší snaha, aby byl čas investován smyslně.

*„No určitě mám pocit, že to všechno strašně rychle letí. A to je asi zákon relativity zřejmě...prostě dítě když je ve škole, tak školní rok než uteče, to je sto let, ale samozřejmě s tím přibývajícím věkem se ty roky zkracují a je pravda, že člověk s tím přibývajícím věkem by toho chtěl asi víc stihnout...například my nemáme televizi, to už považuju vyloženě za ztrátu času. Tak to by mě nebavilo teda...“ (Anna)*

Vnímání nedostatek času také souvisí s potřebnou rutinou a včasným plánováním, aby bylo možné stihnout všechny aktivity dne.

*„No času mám pořád málo, chodím spát v určitou dobu a koukám, abych ráno vstala včas, abych všechno stihla. Doprovázím teď tu holčičku dvakrát týdně do školy, už jsem toho chtěla nechat, nevím, jak to bude příští rok...nevím, jestli to bude stačit, protože mě to hrozně*

*zdržuje, mě to blokuje moje iniciativy, který bych chtěla dělat sama pro sebe, jako třeba nordic walking. Kreje se mi to právě s hlídáním...*“ (Ida)

### **8.2.7. Obavy a starosti ve stáří**

Časté obavy, které respondentky tíží se týkají možné ztráty zdraví a fyzických sil. Ztráta možnosti pohybu by byla pro paní Hedviku velmi závažná.

*„Starost mi dělá to, kdybych se ze zdravotních důvodů nemohla pohybovat, nebo kdyby mě ochromila nějaká nemoc. Člověk nikdy neví, ze dne na den se něco může stát. To by mě asi hrozně skolilo. To by mě možná přešel i humor (směje se).“* (Hedvika)

Paní Jindřiška mluví v souvislosti se starostmi o náročném a dlouhém období, ve kterém dochovala oba rodiče. Dodává, že jelikož tuto starost již nemá, cítí, že je „vlastně za vodou“. Starost ji v současné době dělají občasné komunikační neshody se synem, jelikož *harmonické vztahy jsou pro ni velice důležité.*

*„Starost jsem měla v posledních...ještě před rokem jsem se starala o svý nemocný rodiče, o maminku, tu jsem dochovala u nich doma před deseti lety. Myslela jsem, že tatínek brzy odejde, ale dostal se z toho, zemřel v 98 letech, před dvěma roky, takže ta starost odpadla, ale po půl roce jsem se pak zhroutila úplně, protože to bylo...to si člověk ani neuvědomuje v tom běhu jaká to je fyzická a emoční námaha. To mi dělalo hodně velkou starost, takže teď jsem vlastně za vodou...po půl roce jsem se sama z toho dostala a vzpamatovala. Dělá mi třeba starost, když se se synem třeba neshodneme a nenajdeme hned tu cestu k sobě, to mě trápí...někdy mě tíží, když se nedaří nalézt tu správnou komunikaci. Spíš v těch vztahových věcech mi záleží na tom, aby bylo všechno v pohodě.“* (Jindřiška)

Paní Anně pomáhá s případným strachem když den zahájí pravidelnou činností a prožije jej smysluplně. Vnímá také obavy, které přirozeně přicházejí s přibývajícím věkem, kdy odcházejí kamarádi a příbuzní, dodává, že na druhou stranu zažívá také mnoho radostí, celá rodina nyní očekává nový přírůstek.

*„...takže se mi to stane, že se třeba ráno probudím a mám nějaký strach. Ale prostě mě pomůže to, že vstanu, že si udělám ten svůj rituálek, že se nastartuju. Takže večery už jsou výborný, protože když prožiju den nějak smysluplně, tak to pak ten večer vynahradí a je to dobrý. Takže to teď tak nějak plyne, samozřejmě že s přibývajícím věkem člověk má nějaký*

*takový obavy...odcházejí mi kamarádi, příbuzní, tak no....ale zároveň jsou i radosti. Ted' například, moc se na to těším a zároveň mám nějaké obavy, protože moje mladší dcera, které je 39 l otěhotněla. To je skvělý, má příjemného přítele, žije venku, no ale samozřejmě jako máma si přeju, aby to všechno bylo v pořádku.“ (Anna)*

Paní Else dělá starost když se něco nedaří jejím synům. Dále to, že její generace postupně odchází, nebo se přemísťuje do domovů pro seniory. Tato skutečnost vyvolává vlastní obavy pojící se s tím, jaká situace v budoucnu nastane. Paní Elsa žije sama a nemá v bezprostředním okolí blízké přátele, na které by se v tomto ohledu mohla spolehnout. Rodina ji nabízí, aby se za ni později přestěhovala do menšího bytu do klidného letoviska u moře. Paní Elsa má však obavy související s nedostatkem kulturního vyžití v oblasti a omezení dalších možností, které ji větší město přináší.

*„Starost...asi teda když se něco mým dětem nepovede...“*

*„Starost jako taková... v posledních letech moji známí, jednak teda už dost lidí umřelo, v Hamburku, i tady...prostě moje generace odchází, to jako je fakt. Takže...a v poslední době, dva lidi, jeden ještě známej z té party a ten teda ted' šel do Heimů, no, jak se to jmenuje, domov důchodců. Potom jedna známá, ta už tam je taky, ta je teda o hodně let starší, než já. V Hamburku z toho českýho kruhu, kterej jsme tam měli, tak tam už tři lidi umřeli z toho kruhu, vesměs mužský. Tak to jako je takový depresivní a potom přemýšlíte, nebo ne přemýšlíte, prostě napadaj vás víc a víc myšlenky, co jako bude se mnou. Protože tím, že já jsem introvert, tak nemám kupu známých kolem sebe. Nebo mám, ale nejsou to známí, který by mě někdy pomáhali, kdybych nemohla z bytu, nebo já nevím co. Tady ty holky jsou fajn, i taky já jsem si před lety zlomila ruku a to mi pomohly teda, uvařily mi, chodily a tohle...ale to je spousta let zpátky, že jo. Všichni stárnem, takže to jako nevím...můj mladší syn mě přesvědčuje, když teda na to přijde řeč, že teda, bydlí v takovém malém letovisku u vody, já jsem tam ráda, ale je to pro mě na ten víkend...vidím vodu jo, dobrý, ale nic tam není, takže si to neumím představit. On by měl možnost, mi třeba pořídit nějaký menší byt a tohle, ale to nevím...já jsem se ho jednou ptala, my hodně chodíme, když tam jsme, to jo. Ale dojdete támhle a už musíte zpátky, protože nemůžete přes vodu. A já mu říkám, prosím Tě, co ty lidi starý tady...protože on říká, támhle někdo koupil dům, támhle taky...takový domečky s téma doškovejma střechama, úplná iluze z kalendáře. A já říkám, prosím tě, co oni tedy dělaj celej den...? A on říká, seděj a koukaj na vodu. Tak to já ne...já ani nejezdím k moři,*

*nějak mě to nebaví. Češi maj takový to, musím k moři a jako, že jsi nebyla...ne. Nahoře to severní moře jsem si užila, to je studený na mě a furt tam fouká vítr. A někdy jako jedu...byla jsem tehdy na Sicílii, řeckých ostrovech, ale jako plácnout se na pláž, to teda jako ne.“ (Elsa)*

Paní Ida je smířená s tím, že stáří také znamená pokles životních radostí, jelikož člověk postupně ztrácí to co má rád.

*„Čili nevím, tak jako velký radosti v životě nemám, ale to je normální....léta běží, stáří je ztrácení všeho, co máte ráda a postupem doby...“ (Ida)*

### **8.2.8. Vnímání závěru života**

Vnímání závěru života souvisí s pojíci se obavami, které jsou částečně uvedeny výše a jsou s touto částí nutně provázány. Tato část se soustředí na to, jak respondentky vnímají závěr života.

Zejména ve chvílích, kdy člověku odcházejí jeho nejbližší, je přijetí závěru života nevyhnutelné.

*„... že jsme se znali padesát let, ale bohužel teda odešli...někdo odejde dřív, někdo později...ted' už nás zůstalo pár známých...“ (Hedvika)*

Právě nevyhnutelnost je něco, co paní Hedvice umožňuje tyto těžké chvíle překonat a žít dál.

*„... ono truchlit a utápět se v žalu by stejně nemělo cenu. Vždycky se každá věc dá překonat, nebo rozumně vysvětlit. Záleží na tom přístupu. Zítra vám moje kolegyně určitě řekne zase jiný pohled...“ (Hedvika)*

Paní Jindřiška se mnou sdílí vzpomínku a svůj pohled na závěr života. Již od dětství vnímá smrt jako něco, co k životu neoddelitelně patří a čeho se není třeba bát. Jde o *životní koloběh* a z jejího pohledu může být také *smrt krásná*, zejména pokud je *v rodině a v lásce*. Sama se smrti neobává, pokud je něco co s sebou nese obavy, je to způsob jakým člověk odchází, např. to, že by byla druhým na obtíž.

*„...asi tedy to první co mě napadne a to je možná i pro život...mám silnou vzpomínku ze tří let kdy odcházel můj dědeček, umíral u nás doma a to jsem se prvně setkala s pojmem agónie...maminka říkala, jo, můžeš mu číst...už v těch letech jsem slabikovala a tak jsem mu tam předčítala a bratr mi říkal, že mě slyší. To jsem si právě uvědomila... i když můj otec*

*odcházel, nebo maminka a ji jsme tam potom připravovali a oblékali, i u toho dědečka...to se vlastně vleče téma vzpomínkama, že ona měla krásnou smrt, že jsme ji s tatškou oblékli a zpívali jsme ji a bylo to takový v pohodě a tatka říkal, že by si takovou smrt přál. Tak jsem se snažila taky abych ho dochovala doma, ale to jsem byla zrovna nemocná a on spadl a pečovatelka ho nechala odvézt do nemocnice, takže nakonec zemřel v nemocnici, měl tam svého známého kaplana, takže to měl ještě hezký a rychlý...smrt prostě k životu patří a mě to utvrdilo v tom dětství, že smrt k životu patří a že se jí člověk nemusí bát, protože to je koloběh. Takže já nemám nějaký pocit, že bych se bála smrti...možná umírání, to jo, protože člověk neví jak bude, co bude...aby nebyl na obtíž, toho se asi lidé většinou bojí. Ale co bych řekla, že i ta smrt může být krásná, když je v lásce a v okolí...v rodině.“ (Jindřiška)*

Přála by si, aby ji její muž přežil.

*„...můj největší přání, který nevím jak mi pán bůh splní je, aby ten můj muž byl se mnou ještě...abych umřela dřív než on teda spíš (směje se).“ (Jindřiška)*

Vedle obav pojičích se s krácím se časem si paní Anna více uvědomuje také radosti, které má ve svém život, rodina zanedlouho přivítá nový život a všichni se z potomka těší.

*„Takže to teď tak nějak plyne, samozřejmě že s přibývajícím věkem člověk má nějaký takový obavy...odcházejí mi kamarádi, příbuzní, tak no....ale zároveň jsou i radosti. Teď například, moc se na to těším, protože moje mladší dcera, otěhotněla, to je skvělý...“ (Anna)*

Paní Ida upozorňuje na problém pojičí se s tím, že ženy většinou své partnery přežívají. Ovdovělé ženy po společenské stránce strádají, ze strany společnosti cítí v tomto ohledu nezáměr a opomíjení. Pokud jde o závěr lidského života, nesouhlasí s umělým udržováním vitálních funkcí a v mnohých případech ho vnímá jako prodlužování utrpení. Z vlastní zkušenosti kdy odcházel její manžel lituje, že jej nemohla dochovat doma. I pro sebe by si takový odchod přála a plánuje toto formou dříve vysloveného přání uskutečnit.

*„Dneska už ne, že jo, taky kdo by si mě dneska všimal. Když jste takhle stará, tak už všichni přes Vás koukají, jako když jste průhledná...věřte mi, je to tak. Hlavně ty vdovy strašným způsobem přibývají, protože vlastně solidní chlapi všichni umřou kolem osmdesáti. A ty ženský se dožívají devadesát a výš. Hele, skoro kdybych byla zdravotník, skoro bych měla pocit, že takový ty situace, kdy oni dávají ty lidi, který opravdu jsou skoro na konci života, na*



*tu jipku...to bych vůbec nedělala. Já jsem to nevěděla, že by se tomu dalo zabránit...protože můj muž nakonec odešel na něco, co nikdo jako nepočítal. Nechtěl do nemocnice a pak byla akutní věc a oni ho dali na jipku...já prostě, tohle jsem vůbec neměla ošetřený, protože já bych byla bývala pro aby ho nechali v klidu umřít. Protože na těch přístrojích to bylo hrozný. Myslim, že tohle by se mělo uzákonit, nebo udělat nějakou takovou dohodu mezi doktorama a těma starejma lidma...zaprvé to stojí peníze, zadruhé se zabírá místo pro mladý a schopný lidi, z kterých by ještě něco bylo, kdyby je na tu jipku dali a za třetí prostě těm mladejm to pomůže a starejm to nepomůže. Starejm to prodlouží jen utrpení, jako vůbec bych to nedělala. S mějma zkušenostma, který mám. A i pro sebe si to jednou nechám napsat, co jednou, co nejdřív u notáře, že nechci být udržována na přístrojích. Jakmile se něco stane, šup s tím pryč. To nemá význam. Stojí to peníze a zbytečně to zdržuje a komplikuje situaci a tomu člověku je líp, když zavře oči, hele.“ (Ida)*

Má víru v to, že člověk je proti přírodnímu fungování stejně malým pánem a nemůže se na závěr života připravit, ať chce sebevíc. Pomáhá ji víra, že bude jednou odcházet za svým mužem.

*„No tak...hele až to přijde, tak to bude. Pak to budu řešit. A doufám teda, že spíš spadnu na chodníku, než abych někde ležela. Ale zase...trošku vám pomáhá ta víra v tom, že jako...vlastně jakoby že půjdu jednou za tím mužem. Uvidí se, co jak bude. Ona si to ta příroda stejně udělá sama. Ať se snažíte, nebo nesnažíte, tomu nepomůžete, na žádnou stranu. Jak to přijde, tak to tu bude. A oni říkají, že spousta lidí má takovou smrt, jakou si zaslouží...no tak uvidíme.“ (směje se) (Ida)*

### 8.3. Budoucnost

Domnívám se, že k této časové orientaci a završení všech období je velmi výstižný citát o umění od Otta Františka Bablera, za předpokladu, že uměním také chápeme „umění života“: „Umění je strom, který má kořen v minulosti, kmen v přítomnosti a korunu v budoucnosti.“

#### 8.3.1. Pohled do budoucna, vnímání mladé generace

Paní Hedvika cítí jisté obavy zejména pokud jde o příliš volnou výchovu a celkové rozvolnění postoje k autoritám. Chápe nevyhnutelný postup doby, ale současné chování společnosti vnímá často jako více hrubé a nerespektující základní hranice slušnosti.

*„To byla taková výchova ke slušnosti a upřímně řečeno, to co dneska vidím,... když vidím tu reakci třeba ve škole, těch školních případů, reakci těch mladých vůči učitelům, nebo vůči rodičům, no to vůbec nepřípadalo v úvahu. Takže vždycky tam byla prostě taková ta doba toho náhledu okolí...že se prostě člověk musel chovat slušně, nebo se choval slušně.*

*Někdo to má třeba daný, ale někdo je k tomu vychovávaný, ale myslím si, že ta naše generace k tomu byla hodně vychovávaná, víte. Opravdu, když to dneska v té televizi vidím tak řeknu Vám, je mi líto učitelů a je mi líto i rodičů...protože nevím jestli rodiče nemají čas na děti a nebo jestli tím, že je ten trend je vůbec netrestat a děti mají právo žalovat nebo si stěžovat na rodiče, to mi nepřípadá správný... jestliže teda přijde domů a o učitelce řekne neslušný slovo a ty rodiče to nezatrhnout, ještě to schvalují a nebo vidí, že to dítě se proviní a oni ještě na tu učitelku útočí, to není správný. Teda to je můj názor, samozřejmě může mít každý svůj názor, ale já si osobně myslím, že volná výchova není správná, ta úplně volná.*

*No, já vůbec nevím, jestli by si dala poradit...protože víte, to je tak jako když moje rodiče třeba říkali, že si něco nemohli dovolit...protože když jsem já byla malá tak moje rodiče ještě svým rodičům vykali. Taková byla doba. Já mé dceři taky můžu říct, tohle já bych si k mým rodičům nikdy nemohla dovolit. Načež dcera se zasměje a řekne že bych mohla dopadnout hůř. Chápete, ten postup...ta doba je úplně jiná. Ta doba jde dopředu, ale někdy bych řekla nesprávným směrem. Ono se to tak vychvaluje, i třeba se říká, že ta první republika byla elegantní a slušná...ale taky jen do určité míry. Taky tady byli chudí a žebráci a tak dále. Taky se každý živil, nebo někdo se živil jak uměl...ale řekla bych, že byl jako větší pořádek, nebo se dbalo na větší pořádek. Nebylo to takový...mě to přijde teď takový až moc*

*rozverný. Že si lidé myslí, že si mohou všechno dovolit a jsou na sebe v podstatě...jak bych to řekla...dovolenější, to nevím jestli je správný výraz...hrubší bych řekla skoro že jsou na sebe a takoví ve větší míře bezohlednější. Možná, že to dělají peníze...“ (Hedvika)*

Paní Jindřiška by mladou generaci podnítila k tomu, aby se vzdělávala, ve vzdělání spatřuje sílu. Dále aby bez strachu zakládala rodiny a dbala na jejich stabilitu a udržitelnost. To se týká všech vztahů člověka, jelikož o vztahy je třeba pečovat, věnovat se jim a čelit vzniklým konfliktům. Domnívá se, že lidé by byli šťastnější, pokud by si pokud možno o něco méně stěžovali a nechovali se k druhým nepřátelsky. Dodává, že nesouhlasí se stále častějším současným trendem opouštění vztahů a rozpad rodiny vnímá jako velmi zraňující pro dítě.

*„Jee, to já se snažím neradit (směje se)...mladý rodiny se snažím nekritizovat, nepoučovat...aby byl klid v rodinách. Ale samozřejmě, člověk má občas připomínky (směje se). Obecně radu, aby se zajímali o všechno, o společnost, která má budoucnost, aby se vzdělávali, ve vzdělání je hodně potence pro celý národ. Aby se nebáli se vdát/oženit a řešit konflikty a mít rodinu...protože národ teď ubývá...vlastně máme jedna a půl dítěte na jednu rodinu, takže ta budoucnost toho není...aby se mladí snažili řešit konflikty, protože konflikty jsou...každý jsme jedinečná osobnost a když se jenom prosazujeme tak těch konfliktů je víc...apelovat na mladý, aby se snažili být víc tolerantní a chápali toho druhého, aby se vztahy řešily. Když jsou potom děti, tak je pro ně, myslím, rozchod rodičů velmi těžký...i když si někdo řekne, že jsou děti už velký...mě také když zemřela matka, tak to člověk nese taky těžko, natož kdyby se rozešli. Tak bych řekla být pro rodinu, dbát na vzdělání a řešení konfliktů.“ (Jinadřiška)*

*„...je snadnější říct, tak se rozvedem...je to snadné...i když zdánlivě, protože narůstají zase jiné problémy...to si myslím, že je trend špatně.“ (Jindřiška)*

Její přáním do budoucna je zdraví a štěstí její rodiny, přála by si přežít svého manžela. Kromě toho by si přála strávit odpočinkový čas v oblíbeném lázeňském městě.

*„...hlavně aby rodina byla v pohodě, ale to je takové klišé a přání každého, ale moje osobní přání...narodila jsem se v lázeňském městě, kde je park, miluji lázeňská města a zámky, zámecké parky, takže vždycky je moje přání strávit nějaký čas podobném místě a to*

*jsou sny, které si mohu dopřát a naplnit. Ale nějaký velký sen....hlavně aby byla v pohodě rodina...a můj největší přání, který nevím jak mi pán bůh splní je, aby ten můj muž byl se mnou ještě...abych umřela dřív než on teda spíš (směje se).“ (Jindřiška)*

Paní Annu v současné době těší zájem na tom být součástí pozitivních společenských změn. Pro mladého člověka je zásadní, aby si za všech časů uchoval víru a naději v základní hodnoty a podílel se svou aktivitou na jejich uplatňování.

*(směje se)... „Tak já mám teď velkou radost, že se chodí na ty náměstí, jo...já nevím, jak vy to cejtíte, ale já z toho radost mám. Takže si myslím, že mladej člověk...prostě o čem se tam mluví, věřit, doufat, že pravda a láska zvítězí. To je pro mě taky...i když někdy se to nedaří, protože samozřejmě je spousta lidí, kteří jsou, jak já říkám, igelitoví, stejká to po nich, lžou a kradou...ale mladej člověk se tomu nesmí poddat no. Musí věřit, studovat a pracovat a věřit tomu, že to bude dobrý.“ (Anna)*

Také jejím přáním do budoucna je, aby se dařilo jejím nejbližším a aby se obecně lidem dařily pozitivní změny.

*„No tak já si teď přeju aby to miminko se hezky narodilo (směje se) a aby i ty moje starší vnoučata a dcera, aby se jim dařilo dobře, protože mění zase...letos máme takovej rok plnej všelijakých přeměn...tak prostě, aby, nejen ta moje rodina, ale aby prostě se lidem dobře dařilo. Aby se ty pozitivní změny dařily.“ (Anna)*

Paní Elsa v této souvislosti vnímá výraznou proměnu jazyka, vyjadřovacích schopností a mravů u velké části mladé generace, kterou považuje za nešťastnou. Toto jistě souvisí s prostředím, ve kterém je dítě vychováno a s tím, kde se pohybuje. Domnívá se, že je proto důležité, aby se děti pohybovaly v podnětném prostředí a měly kvalitní pozitivní vzory. Ač vnímá postup doby, a ve svém mládí se také občas nesetkala s pochopením starší generace, proměna obecné vzájemné slušnosti ji nezřídka šokuje.

*„Ježíš to si ani snad netroufám, já nejsem žádněj teda rádce. Myslím si že třeba jazyk...ale zase záleží hodně na tom okolí, kde se pohybujete. Já jsem byla, jak jsou ty komentovaný vycházky, tak jsme byli třeba na spodním malostranským náměstí, jak je ta*

fronta těch paláců, tak tam je, v rohu je tam, hudební akademie, HAMU a tam jednou byly prohlídky interiérů. A to jsem, to bylo úplně nápadní, ti mladí lidi, studenti, kteří chodili kolem nás, protože my jsme stáli, koukali a poslouchali a už jak ty...všichni pozdravili například, nás vůbec neznali že jo, ale to je jenom takovej malej detail. Záleží určitě hodně na tom z který rodiny ty děti přijdou, i když to taky neplatí stoprocentně, znala jsem rodinu kdy jeden rodič byl alkoholik a druhý bojoval s drogama a ty děti, který měli byly úplně perfektní. Takže bylo by fajn, kdyby teda ta mladá generace byla taková nějaká...mě připadá, že jsou všichni strašně hlučný, že křičej pořád...ale zase se nepohybuju v takovém prostředí jako vy, takže bych si to netroufla zase nějak kritizovat, je to člověk od člověka a myslim si, že to záleží na tom v jakym prostředí se pohybujete. Když máte ve škole nějaký vzory, takový kvazi, v nějakých učitelech a profesorech a tohle, tak si myslim, že to může působit. Já to vidim i na tý univerzitě...ty přednášky jsou vždycky v pátek, ale kolikrát tam jdu, protože mívají programy, přednášky i pro ty starý studenty, takže ti běhají kolem mě, ty studenti co tam patří a tohle...a taky bych teda řekla, že to je jiná kategorie lidí než potkám támhle někde na tramvaji. Jednou se mi stalo, že teda jsem šla kolem, Dlouhý ulice, si přesně pamatuju, to už je hodně let teda a před nějakou bankou stál velice dobře oblečený mladej hoch...opravdu vypadal i jako v obličejí...tak nějak jako přívětivě a já jsem šla okolo a on jako kouřil venku a nějak takhle odhodil tu cigaretu a plivnul. A já...já jsem teda na něj zle koukla, to já umim velice dobře, to mi lidi říkají teda, já nejsem fakt zlá, ale umim zle koukat a někdy si to pěstuju (směje se). Takže jsem na něj zle koukla a on se tak jako zarazil, protože já jsem zpomalila a říkal pardon...Jo, takže to jsem si říkala, hochu drahej, to by si snad neměl zapotřebí...ale nikdy bych to asi takhle neřekla nahlas, protože my jsme Alte Schule, jak teda říká můj syn, takže dávat nějaký rady, to je vždycky to....co se týče muziky, já si pamatuju, když mě bylo já nevím šestnáct, sedmnáct, tak moje matka chodila a říkala, pro krista pána, jak můžeš poslouchat Matušku a Gotta a tyhle...a co to je ten Semafor a to...to bylo a ona byla o dvacet let mladší než já, to zas nebyla nějaká úplně mladší-starší, takže bych myslela, že by měla takový, já mam taky pochopení, že vy nebudete poslouchat Matušku, já nevím, asi těžko, že jo. Takže asi takhle, asi by se měli zkusit pohybovat v prostředí, který jim něco přinese, kde je nějaký takovej ten neznatelný vzor, nemůžete dávat vzory, aby to těm lidem bylo protivný. My jsme četli ve škole, povinně Jirásků a povinně Boženu Němcovou, všichni ti obrozenci, já

*proti nim nic teda nemam, ale potom vám to už leze krkem, když jste teda trochu starší. I když teda, já jsem ráda psala slohy a tohle, ale Jiráskova jsem celýho nepřečetla..“ (Elsa)*

Paní Ida stojí za tím, aby každý jednal na základě svého svědomí čestně. Jen tehdy může být člověk ve svých rozhodnutích pevný a dokáže se za ně postavit.

*(směje se) „no...já bych poradila to, aby oni to co...aspoň trochu, aby ta morálka...aby každýho hanba fackovala, když udělá něco, co se nedělá. Vlastní svědomí...jenomže to se dneska vůbec nedělá. No ne, tak abych...v životě jsem neměla máslo na hlavě, svojí práci jsem odvedla, tak jak jsem nejlíp uměla, když jsem něco nevěděla, tak jsem se zeptala. Když bylo něco blbě, tak jsem to řekla dopředu a nečekala jsem, až se na to z nějaký strany přijde. Vědomě jsem nedělala věci, který bych dělat neměla. To je krédo. A tím pádem jste pevná v kramflekách, nikoho se nemusíte bát a nikdo vám nemůže nic udělat. No a jinak jsem opatrná, co se týká peněz, majetku...třeba i jako chůze po schodech, prostě, abych se nikde nepřizabila.“ (Ida)*

Solidnost ve společnosti může panovat tehdy, když člověk cítí sounáležitost s druhými, může se na druhého spolehnout, jedná poctivě a dokáže přiznat vlastní chybu.

*„No tak já bych řekla, že důležitý je teda zaprvé taková určitá solidnost mezi lidma, abyste se mohla na někoho spolehnout. Nevím no, aby lidi byli celkem poctiví a dokázali říct, když udělaj něco blbě, než aby to zametali pod koberec, to považuji za důležitý. Aby si mohli věřit navzájem...já nevím co ještě, aby se jak se říká měli pořád rádi, aby prostě si nedělali naschvály, nebo si neubližovali víc, než je potřeba.“ (Ida)*

Také paní Ida vidí jisté oslabení v rozpadu rodiny. Domnívá se, že způsob, jakým jsou v současné době často vnímány vztahy a intimita příliš nepřispívá k podpoření mravních zásad ve společnosti.

*„...no, nevyrovnaný lidi, to docela chápu, ale v určitým věku už musíte vědět jako odkad kam...Trošku je to výchovou, ale já si myslím, že hroznej problém je, že děti nejsou vychovávány v celejch rodinách..už tenkrát když byl kluk malej tak už tenkrát ze třiceti dětí mělo patnáct dětí tatínka. Zbytek dětí mělo už pátýho, nebo osmýho tatínka, nebo žádnýho...a to už tenkrát byly děti z necelých manželství. O tom dnešním nemluvě, kdy už manželství není*

*vůbec a ten mužskej se sebere...to je pro něj právě jednoduchý, když ty holky s tím souhlasej, že to je jenom papír. A ta holka by ve svý době měla trošku nějak zpracovat. Dneska i s tím sexem, je to tak jednoduchý, že prostě chlap si sežene kamarádku na sex a tím to končí...a prostě, to dřív nebylo, to se nedělalo. Více méně si dřív kluk tu holku musel vzít a to je chyba, že dneska není. Já neříkám, že to bylo správný, ale svým způsobem to drželo určitou morálku. To co dneska je, je naprostá hrůza...“ (Ida)*

### **8.3.2. Odkaz**

Paní Hedvika zachycovala své zážitky z cest na fotografie s popisky a nyní má množství alb z různých zákoutí světa, ke kterým se v budoucnu plánuje vrátit.

*„Mám těch zážitků opravdu sílu a v té době ještě když jsem takhle jezdila, tak nebyly mobilní telefony s fotoaparátem, takže jsem všechno dělala na fotky. Takže toho mám strašnou sílu a pořád si říkám, kdybych se jednou nemohla pohybovat, tak to všechno projdu, protože jsem si ty fotografie popisovala i s tím zážitkem z toho pobytu, nebo s historií toho místa.“ (Hedvika)*

*„No, myslím, že to bude mít víc než dva metry (směje se). Měla bych to vyhodit. Oni to po mě stejně vyhodí, ale já si pořád říkám, že do poslední chvíle...že si to třeba ještě někdy prohlídnu. Ted' na to nemám čas.“ (Hedvika)*

Do budoucna se pro tvorbu něčeho hmatatelného rozhodla i paní Jindřiška, sepisuje knihu vzpomínek, ve které se postupně věnuje všem životním obdobím. Jde o zmapování vlastního života, časů radostných i méně radostných, o sdílení naučených poznatků a poznání...některé z humorných kapitol již nyní předčítá svým vnoučatům.

*„...no a začala jsem psát taky knihu vzpomínek, aby po mě něco užitečného zbylo (směje se). Takže od dětství, mám asi 140 stránek...právě od toho zhroucení v tom létě jsem si to sepisovala, abych se vypsala. Takže ty vzpomínky na dětství se vybavovaly jako nejradostnější, nebo že to bylo takový bezstarostný, tak jsem to začala. Některý kapitoly jsou humorný, tak to předčítám vnoučatům, ale nechce se mi moc ted' do krize středního věku a do měnění práce...tak to zasouvám, ale dávám dohromady úseky, nebo co jsem se někde naučila, chodila na různé kurzy...třeba kurz automatické kresby, takže z toho mám záznamy a skládám*

*to...no, zmapování toho života. Nevím, jestli to někdy najdou a budou to číst, ale prostě tak aby...“ (Jindřiška)*

#### **8.4. Celkové hodnocení prožitého života**

Při pohledu zpět hodnotí paní Hedvika svůj život jako *úplně normální*. Prožila jej v rámci možností bez větších výkyvů. Jako nejtěžší období vnímá období, ve kterých odcházeli její nejbližší, nejprve rodiče, před čtyřmi lety také její manžel. Dle svých slov tehdy pokračovala v tom, co si vždycky v životě vytvářela a nevzdala se. Se svým životem je spokojená.

*„Tak myslím, že byl v rámci možností úplně normální. Normální, žádný velký výkyvy...“ (Hedvika)*

*„... že jsem to tak nějak prožila...že žádný výkyvy, nebo obrovský strasti jsem neměla. Akorát teda ty situace, kdy vám zemřou nejbližší, to je špatný. Já jsem měla rodiče moc ráda...vlastně jsem jim dosloužila se dá říct...a všechno, šlo to no. Takže ten život...můj muž se teda dožil devadesáti let, takže se mnou teď už čtyři roky není a jsem vdova, ale nehodila jsem flintu do žita (směje se). Pokračovala jsem v tom, co jsem si vlastně vždycky vytvářela, protože on mi teda v ničem nebránil... Myslím si, já jsem byla celkem...možná že jsem celkem i tak nenáročná, ale celkem jsem byla spokojená.“*  
(Hedvika)

Paní Jindřiška cítí vděčnost za život, který žije. Náročných období nebylo poskrovnu, ale vděk cítí zejména za všechno dobré a za dary, které ji byly seslány.

*„Jsem vděčná, že jsem měla a mám takový život...že jsem mohla být spokojená i když bylo těžkostí hodně...tak jsem vděčná za to dary, co mi byly seslány...“ (Jindřiška)*

Je pro ni důležité uvědomit si, že věci na světě fungují v rovnováze a podílí se na koloběhu. Snaží se i v těžké životní situaci najít poučení a věří, že vše, co je jí dáno do cesty opakovaně, je třeba integrovat.

*„... vědět, že po krizi zase musí vyjít sluníčko...jako je to v přírodě. Je důležité v každé situaci, i těžké, najít, co mě to mělo naučit, i když jsem nepoučitelná (směje se) Ale většinou*



*to vede každý rok víc a víc k nějakému poučení, že to, co se člověk ještě nenaučí, je mu dáno do cesty, aby to překonal a naučil se to, tak s tím se teď smírju v tom období.“ (Jindřiška)*

Paní Anna je se svým životem také spokojena, ač nebylo vždy vše ideální.

*„No ideální asi ne (směje se), ale spokojená vlastně jo. Vlastně jsem spokojená.“ (Anna)*

Také paní Ida je spokojena s tím, jak svůj život prožila. Při pohledu zpět hodnotí, že v životě často odrážela nějaké povinnosti a starosti. Manželství však vnímala hezky, byla spokojená co se týče profesní stránky a po psychické stránce se cítí dobře.

*(směje se) „... ještě když jsem měla muže, tak jsem říkala, že máme život v květech, ať si toho kouká vážit. Protože svým způsobem to pravda byla...čili já jsem vlastně stará, ale zase né tolik...bych řekla kolem tý šedesátky v tý psychický oblasti...více méně jo.“ (Ida)*

*„Já bych řekla, že já jsem měla ten život spíš takovej, že jsem pořád odrážela nějaký povinnosti a starosti.“ (Ida)*

## 8.5. Osobnostní charakteristiky

### 8.5.1. Od optimismu k pesimismu

Jen část respondentek by se označila za pozitivně smýšlejícího „životního optimistu“ (3/5), další z respondentek se vnímá jako realista, poslední jako pesimista.

Paní Hedvika u sebe vnímá optimismus jako něco vrozeného, dle svých slov má sklon k tomu brát věci z té lepší stránky a dovede se radovat z maličkostí. Je vděčná za život, který žije.

*„Já bych řekla, že jsem optimistka rozená. Já jsem vždycky měla sklon k tomu brát všechno tak nějak z lepší stránky. A pokud možno zvesela...jako nesmutnit, neplakat, nestěžovat si...asi tak (směje se). Já se celkem dovedu radovat ze všeho, nebo z maličkostí. Už jenom to, že žiju, že vstanu, žiju a jsem soběstačná, to je pro mě skutečně prozatím nejdůležitější.“ (Hedvika)*

Mluví dokonce o tom, že jednoduše nemá špatnou náladu. Činností, která ji přináší potěšení a duševní úlevu je pletení. Přináší ji radost, když vytvoří něco hezkého, co může nosit.

*„...nemám špatnou náladu (usmívá se), já opravdu vůbec nemám špatnou náladu... Ale co třeba miluju, nebo co mě uklidňuje...tak pletení. Vy mi to možná nebudete věřit, ale opravdu, to Vám je taková úleva...řekla bych duševní. No někdy ne, protože když dělám vzorek, tak to musím počítat, jo (směje se). Ale něco vytváříte a vidíte, že to je třeba k světu a pak to nosíte, tak vám to působí radost. Aspoň teda v mém případě ano (směje se).“ (Hedvika)*

Co se týče těžších životních situací, je důležitá pozice, ze které člověk na těžkost nahlíží. Vše lze zpravidla rozumně vysvětlit a překonat. Například utápění se v žalu nepovažuje za nejzdařilejší způsob.

*„No ono truchlit a utápět se v žalu by stejně nemělo cenu. Vždycky se každá věc dá překonat, nebo rozumně vysvětlit. Záleží na tom přístupu. Zítřka vám moje kolegyně určitě řekne zase jiný pohled...“ (Hedvika)*

Pro paní Jindřišku je pozitivní myšlení způsob, který ji pomáhá vypořádat se s konfliktními situacemi.

*„... když jsou nějaké konfliktní situace, tak se snažím to převést do pozitivního myšlení. Někdy to jde velice těžko, ale když se to zadaří, tak je to dobrý způsob.“ (Jindřiška)*

Také paní Anna u sebe odjakživa vnímá určitou naději pokud jde o budoucnost. Ráda se setkává s lidmi, kteří jsou podobně pozitivní, mají víru v lepší zítřky a podílí se na tom, aby se pozitivní změny ve společnosti dařily.

*„Já si myslím, že to v sobě mám, že prostě to tak jako mám trošku v sobě odjakživa, já tomu prostě věřím. Takže i ráda se setkám s mladýma lidma a je mi to příjemný, když se setkám s lidma, který právě taky, studujou a věří...jsou jako pozitivní...ale hlavně, že něco dělaj, nemám ráda takový ty flákače, který prostě někde si sednou a frflaj...ale to ani mladý ani starý, žejo. Když seděj v hospodě, pijou piva a nadávaj na všechno, tak to nemám ráda v žádný věkový kategorii (směje se).“ (Anna)*

Paní Elsa se považuje za pesimistu, nepovažuje to za nejlepší pohled, ale je to něco, co pokládá za vrozené. Doufá, že se do budoucna vyhne až příliš černému vidění světa.

*„Spíš pesimista se musím přiznat, není to dobrý, vim, lidi mi to vymlouvaj, ale to si myslím, že to je v genech. Taková byla moje matka, s kterou už to teda k stáru nebylo lehké, ale to bych se toho jako ráda vyvarovala.“ (Elsa)*

Jako realista se vnímá paní Ida, z jejího pohledu je obtížné zůstat v současné době optimistou. Když může, snaží se lidem okolo sebe pomáhat a nevšímá si tolik věcí, které jsou negativní.

*„No tak pesimista nejsem určitě, kdybych byla pesimista, tak hlavu v dlaních a někde fňukám, ale...velkej optimista...já jsem spíš realista. Jako optimista velkej...v dnešní době těžko můžete být optimista...ale snažím se prostě aby...lidem kolem sebe pomáhám, co máme takhle v baráku, pomáhám s hlídáním, nebo jsem upekla tu pizzu, aby holky měly, když byly s náma na tý angličtině. Tak jako, komu můžu pomůžu...i finančně...“ (Ida)*

### 8.5.2. „Vítězíci v boji“ aneb vytrvat, nevzdat se, nefňukat

Další ze zajímavých charakteristik respondentek, které se v rozhovorech vyskytly je schopnost překonávat těžkosti napříč okolnostem. Z pohledu paní Hedviky je důležité do poslední chvíle bojovat a nevzdat se.

*„No, já mám teda chatu a zůstala jsem na to sama a ten pozemek je tedy dost velký, takže boj s tou trávou a s tou přírodou to není žádná legrace. Navíc ta sekačka, nebo vůbec ty přístroje k tomu, už jsou pro mě velice těžké. Takže opravdu je to únavný, ale nechci se vzdát. Pořád si říkám, že do poslední chvíle musím bojovat.“ (Hedvika)*

Paní Ida také mluví o tom, že je nyní třeba všechno vydržet a zbytečně nenaříkat a nefňukat nad věcmi, které člověk nemůže změnit.

*„...Já říkám, když jsme v sedmdesáti neupadli na chodníku, tak teď už to musíme všechno vydržet.“ (Ida)*

*(směje se) „... Nefňukání nad věcmi, který nemůžu změnit a taky si nevšímám toho co je negativní, nebo co...prostě nepotrpím si na drby, na zbytečný vzpomínky, nebo naříkání nad něčím. Bud' to změním a nebo si toho nevšímám.“ (Ida)*

*„A teď mi zlobí nohy, že to prostě nedokážu ujít. No ale tak 78, co bych chtěla, ani ne osmdesátka, tak co budu fňukat.“ (Ida)*

*„...a to, že si člověk musí uvědomit, že jsou na tom některý lidi hůř a nefňukají, tak co budu fňukat já.“ (Ida)*

Pokud není v její moci situaci změnit, snaží se negativním skutečností nevěnovat pozornost.

*„Nefňukání nad věcmi, který nemůžu změnit a taky si nevšímám toho co je negativní, nebo co...prostě nepotrpím si na drby, na zbytečný vzpomínky, nebo naříkání nad něčím. Bud' to změním a nebo si toho nevšímám.“ (Ida)*

### 8.5.3. Otevřenost

Další z charakteristik respondentek by se dala označit jako *otevřenost*. Chápu ji jako charakteristiku související s otevřeností respondentek vůči setkáním s druhými, vůči nečekaným výzvám, vůči novým zkušenostem apod.

Když se paní Anna v pozdějším věku rozhodla pro rekvalifikaci, setkala se při studiu se slečnou, se kterou se postupně sblížila a která ji v té době znovu pomohla uvěřit v zapomenuté ideály. Cítí vděk za to, že přes počáteční nedůvěru šla setkání nakonec vstříc.

*„Ano, třeba do cesty přijde někdo, kdo Vám vlastně pomůže... ale díky téhle slečně, jsem se vlastně dostala k maturitě, odmaturovaly jsme na jedničky a prožila jsem tam krásnejch pět let...musím ale říct, že ona mě vlastně...ačkoliv to ze začátku vypadalo, že ona potřebuje mě, tak vlastně jako nakonec jsem potřebovala já ji a musela jsem ji to uvěřit, že je taková a ona taková je (směje se), tak to bylo moc hezký. No, tak ono to setkání zase tak nějak vplynulo...“ (směje se) (Anna)*

V určitém životním období přišel paní Jindřišce do cesty nový hudební nástroj, mandolína, od té doby se hře s oblibou pravidelně věnuje.

*„...Před rokem jsem si koupila mandolínu (směje se), na strunný nástroj jsem v životě nehrála, hrála jsem jenom na klavír...a tehdy mi to přišlo jako náhlý dar z nebe, jako nalezení daru, který v sobě mám, o kterým jsem vůbec nevěděla. I když já jsem se noty nenaučila i když mam tu školu...a akordy to vůbec, ale podle sluchu si tam vybrnkám melodii a to mě hrozně těší, to můžu každý den hrát. Takže něco úplně nového... To mě chytlo a baví mě to, protože mi to jde.“ (Jindřiška)*

Paní Elsa potkala náhodou při vycházce člověka, který ji přivedl k lektorování Německého jazyka, slovo dalo slovo a dobrovolnému lektorování se věnuje již více než deset let. Je pro ni důležitá svoboda při výuce a kromě udržování jazyka nachází v lektorování potěšení.

*„...ale takže abych to zkrátila, takže při těch různějch vycházkách, který já jsem chodila...A jednou prostě halda lidí a nějak tam někdo, já už nevím jak přesně, jak k tomu došlo, někdo se mě na něco ptal a já jsem říkala, že jsem tady v té době nebyla a nevím.*

*Nějak to z toho vylezlo, že jsem se vrátila z Německa a byla tam v té skupině jedna paní odsud, která dělá společné vycházky, bohužel je dělá ve čtvrtek, já bych kolikrát s ní šla, ale ve čtvrtek mám němčinu vždycky. No a ona mi říká, jestli bych nechtěla učit němčinu a já jsem říkala, že profesí nejsem pedagog a ona mi řekla, že to nevadí a že se tam můžu poptat. Tak jsem si říkala, že to zkusím...no a jsem tady od roku 2007, to nevěříte... To dělám zadarmo, jo, takže já si můžu...zase mám tu svobodu, že si můžu prostě svůj čas jako říct, ne tohle nebudu, chci to od tehdy, od tehdy...to je teda ta výhoda a takže jsem tam začla, pořídila jsem si nějaký knihy a nějak opakuju, já nemám pedagogický vzdělání teda ale, nějak jsem našla takovou cestu k těm lidem a samotnou mě to baví a navíc chci si nějak tu řeč udržet v hlavě, protože když budu jenom číst německý knihy, tak to přece jenom i takhle...už to cejtím když přijedu do Německa, tak chvíli mi to trvá, než-li jako se zaběhnu do té řeči.“ (Elsa)*

## **8.6. Vztahové charakteristiky**

### **8.6.1. Individuální zvládání vs. vztahovost**

V otázce vyrovnávání se s životním obdobím stáří u respondentek nacházíme upřednostňování individuálního zvládání, stejně tak jako vyhledávání opory u blízkých vztahových osob. Paní Hedvika se cítí být nejspokojenější, když vše zvládá sama a nepotřebuje pomoc rodiny.

*„Ne, mám jen dceru, která je vdaná, ale nemají děti, takže vnoučata nemám. Takže já jsem jako samostatná...a vždycky jsem strašně ráda, když zavolají jestli něco potřebuju a já můžu říct, že ne, že jsem v pořádku a že nic nepotřebuju. To jsem nejspokojenější (směje se).“ (Hedvika)*

Paní Ida po nedávné ztrátě manžela cítí výraznou změnu v tom, že s partnerem nemůže vše sdílet jako doposud. Může vše sdílet se svou rodinou, ale na běžné záležitosti zůstává sama a vzhledem k časové vytíženosti jednotlivých členů je chce zřídka zatěžovat svými problémy.

*„...protože si nemáte s kým pořádně promluvit. Samozřejmě můžete promluvit se synem, s vnoučatama, který jsou jako úspěšný a všechno, se snachou, nebo s druhou babičkou, ale takový ty věci, který potřebujete vyřešit, tak vlastně musíte řešit sama.“ (Ida)*

*„No tak s rodinou, když na mě mají zrovna čas, tak jo...Takže...oni věděj, že já nic nepotřebuju finančně a ani jinak...kdyby něco bylo, tak je zavolam, ale nechci je otravovat, protože vim, že mají svého dost a nevědí co dřív, takže jako...když by něco, tak mam kamarádku v baráku jednu...“ (Ida)*

Také paní Elsa je zvyklá na samostatné zvládání situací, s přibývajícím věkem má jisté obavy pokud jde o budoucnost. Má podporující rodinu, která by si přála, aby se za ní v budoucnu přesídlila, paní Elsa si však stěhování zatím neumí příliš představit.

*„...napadaj vás víc a víc myšlenky, co jako bude se mnou. Protože tím, že já jsem introvert, tak nemám kupu známých kolem sebe. Nebo mám, ale nejsou to známí, který by mě někdy pomáhali, kdybych nemohla z bytu, nebo já nevím co. Tady ty holky jsou fajn, i taky já jsem si před lety zlomila ruku a to mi pomohly teda, uvařily mi, chodily a tohle...ale to je spousta let zpátky, že jo. Všichni stárnem, takže to jako nevím...můj mladší syn mě přesvědčuje, když teda na to přijde řeč, že teda, bydlí v takovém malém letovisku u vody, já jsem tam ráda, ale je to pro mě na ten víkend...vidím vodu jo, dobrý, ale nic tam není, takže si to neumím představit...“ (Elsa)*

V kontrastu k individuálnímu zvládání se u respondentek také vyskytlo spolehnutí na sílu vztahovosti, na kolektivní zvládání. Pro paní Jindřišku představuje kromě víry pevný základ rodina, jelikož člověk toho s druhými dokáže více.

*„Pomohl mi základ v rodině a ve víře...to spolehnutí, že nemůže člověk všechno dokázat sám, že tu musí mít nějakou pomoc zvenčí a že se nemá bát obrátit na pomoc, protože toho člověk sám tolik nezmůže.“ (Jindřiška)*

#### **8.6.2. Partnerství**

Vedle vztahů s potomky, extenzivní rodinou a blízkými přáteli, které v životě respondentek hrají důležitou roli, je životní partner další významnou vztahovou osobou. Všechny respondenty žily, nebo stále žijí v dlouhodobém manželském svazku, některé

z nich ovdověly a musely se se ztrátou partnerů vyrovnat. Následující část mapuje jejich pohledy na partnerství.

Paní Hedvika ovdověla před čtyřmi lety, ale sama říká, že tehdy nehodila flintu do žita. V době partnerství si manželé vzájemně vycházeli vstříc, každý se v určité životní etapě věnoval svým zájmům, nejprve kvůli sportu více cestoval muž, později se role prohodily a paní Hedvika procestovala svět. Po smrti manžela pokračovala v tom, co vždy vytvářela. Při vzpomínce na partnera sdílí humornou vzpomínku na to, jak se svým mužem sledovali televizi.

*„...celkem, můj muž byl hodně sportovně založený, takže dlouho sportoval a já jsem se v podstatě přizpůsobila, nebo lépe řečeno jsme spíš tak nějak ve formě dohody, vždycky jsme to tak měli, že on šel třeba na závody a tím pádem já jsem se musela postarat o ostatní věci a naopak, když on zase přestal sportovat, tak zase řekl, což bylo od něj velice pěkné...řekl, podívej, já jsem jezdil, já jsem si užil (protože oni s tím sportem byli třeba v Mongolsku, Africe...). Takže já jsem jezdil, dost jsem toho viděl, tak si teď klidně jezdi ty...no a to byla právě ta fáze kdy jsem si roce 2000 všechno projela... ..můj muž se teda dožil devadesáti let, takže se mnou teď už čtyři roky není a jsem vdova, ale nehodila jsem flintu do žita (směje se). Pokračovala jsem v tom, co jsem si vlastně vždycky vytvářela, protože on mi teda v ničem nebránil, on byl...ale vždycky teda měl o sebe postaráno, nebo jsme se dohodli...akorát a to vám musím říct, to byla opravdu věc, když začala televize, tak my jsme museli teda mít dvě (směje se). On se zvládnul dívat na každý sport...já jsem vždycky říkala, že kdyby hráli kuličky a bylo to na olympiádě, tak že ty se na to budeš dívat. Já bych teda z jeho hlediska neviděla v televizi ani zprávy, takže tím pádem jsme si koupili každý do jedné místnosti televizi. Když mě to nebavilo, tak jsem se šla dívat vedle...no smějete se, tak to asi taky znáte.“ (Hedvika)*

Paní Jindřiška se svým životním partnerem oslavila 41 let, z jejího pohledu je pro partnerství nejzásadnější veškeré problémy komunikovat hned při jejich vzniku. Pohled paní Jindřišky, je podobný tomu předchozímu v tom ohledu, že je podle ní vhodné, aby partneři měli kromě společných aktivit také něco „pro ně samotné“. Pro paní Jindřišku je to množství kursů a aktivit, kterým se ve svém volném čase věnuje. S manželem se společně věnují hudbě, chodí do kostela a pečují o vnoučata.



*„Předevčírem to bylo jednačtyřicet let...to je skoro vzácnost.“*

*„...mluvit..komunikovat a sdílet své pocity...v klidu říkat co mi vadí, i když to někdy neumím tak v klidu..hodně mluvit, nenaštvat se a nezasunout to a mít to pořád v sobě. Vědět, že se dá všechno komunikovat, i nejintimnější věci se dají sdělit...“ (Jindřiška)*

*„...s manželem třeba taky děláme nějaký věci dohromady, chodili jsme do zpěvu, teď už teda nechodíme, zpíváme jenom doma...nebo do kostela, za dětma a děláme jiný věci...ale mít něco pro sebe, abych si o tom mohla povídat...protože on chodí do práce, takže má nějaký zážitky, ale aby člověk měl také ještě jiný...“ (Jindřiška)*

Paní Anna považuje pro partnerství za velmi důležité nejprve „dobře se potkat“, dále toleranci a odhodlání nepřestat hledat řešení v dobách krize. Větší míru rozpadu dnešních vztahů považuje za nešťastnou a velmi zatěžující pro děti. Společně se svým manželem se věnují pravidelnému cvičení tai-chi.

*„No, já nevím no, tak my jsme se tak potkali, tak samozřejmě jsem měli krizi spousty a máme do dneška...já myslím, že hlavně tolerance velká, můj muž je strašně nepořádný, mě to hrozně leze na nervy, ale já jsem bývala taky, ale zase na druhou stranu je takovej jako optimistickej, takovej...no asi jsme se celkem dobře potkali, ale hlavně když to proberu, tak samozřejmě jsme krize měli velmi vážný a asi je důležitý vydržet a hledat prostě ty cesty k sobě, být tolerantní. Myslím si, že v současný době od sebe mladý lidi strašně brzo odcházej, že tu výdrž nemaj a že to je škoda, zvlášť ty vztahy, kdy už jsou děti, to si myslím, že je pro ty děti už tragédie. My jsme se brali v roce 77 a v roce 76 jsme se poznali, tak to už bude přes čtyřicet let.“ (Anna)*

*„...takže jsme znova, já i muž, se tam přihlásili a chodíme, takže se už druhý rok učíme tuhle sestavu a baví nás to.“ (Anna)*

Paní Elsa se po smrti manžela a po personálních změnách v zaměstnání rozhodla pro návrat do Čech. Překlenula období přechodu do důchodu stěhováním a opětovným zvykáním si na české prostředí, které ji chybělo.

*„V podstatě náhodou, já jsem žila 25 let v Hamburgu, pracovala jsem do 65 a předtím krátce zemřel můj muž a tam teda ještě samozřejmě...pak se mi narodila vnučka a prostě byla jsem tam ráda v tý práci a to, ale v těch pětadesáti jsem si řekla, tak to ne, to už taky*

*stačí.....no a takový to období, který teda vy neznáte ještě, kdy jdete do důchodu a nechodíte do práce a máte spoustu volného času...a teď najednou nevíte co s tím, tak to u mě pominulo, protože jsem plánovala už v té době, že prostě už tam nebudu...mě se celý život, teda ty roky v tom Hamburgu, nelituju toho a byla jsem tam ráda, ale přece jenom mě chyběla řeč, chyběla mi Praha, tenkrát taky Praha a řeč byla na jiný úrovni, podotýkám než je dneska. Velice s tím nesouhlasím, ale to teď asi není tohle téma.“ (Elsa)*

Paní Ida byla se svým manželem 56 let, před dvěma lety ovdověla. Toleranci a shodu v důležitých životních hodnotách a alespoň některé společné zájmy považuje za předpoklad úspěšného partnerství. Mluví o nebezpečí toho, že druhému partner zevšední a mnoho věcí začne brát jako samozřejmost, je dobré si často uvědomovat a být vděčný za to, že vedle sebe má člověk solidního partnera, se kterým se mu daří dobře. Jako další nebezpečí pro vztahy vnímá nevěru, která je z jejího pohledu velmi častá a vnímá ji tak, že by ji vztah měl překonat.

Ačkoli se paní Ida se ztrátou vyrovnává velmi statečně a dle vlastních slov *nefňuká*, partner ji velmi chybí. Chybí ji možnost si s partnerem popovídat o každodenních záležitostech a cítí, že ji samotnou po společenské stránce lidé více přehlížejí a neberou na vědomí. Může si vždy promluvit s rodinou, ale není to stejné, jako když byl partner stále po jejím boku. Zamyšlení uzavírá s nadějí v to co přinese budoucnost.

*„Zprv je to náhoda, že se lidi vůbec potkaj...to je náhoda. Tolerance je potřeba...v první řadě musí mít alespoň částečně podobný názory na peníze, na rodinu, na bydlení a na pořádek...aspoň částečně. A potom teda nějaký záliby, aby měli společný, aby se měli o čem bavit. Jinak, no co, já jsem byla s mým mužem 56 let, no ale...ten mužskej by měl být teoreticky starší, i když dneska to je úplně jedno, ale prostě aby měl úroveň, ten mužskej nemůže být nějaký takovej hej počkej, nebo někdo, kdo má za každým rohem ženskou. Na to se velice rychle přijde a to jako...na to bych zvědavá teda nebyla. I když stejně se tomu nevyhnete...desetkrát si můžete myslet, že to máte zmačknutý...ne, a když si to začnete myslet, tak se honem profackujte alespoň v duchu a začněte od začátku, když jste začínali a uvědomte si co všechno bývalo lepší, nebo dobrý, nebo co se vám na něm líbilo a co dneska vlastně nevidíte, protože ten mužskej vám natolik zevšední, že vám to přijde úplně normální. Si neuvědomíte, že máte chlapa, kterej má slušný postavení, který má slušný vychování a dobře*

*vypadá, kterej má peníze, s kterym bydlíte v bytě, kterej je slušnej, máte auťák, nějakou chatu, chalupu, máte slušně vychovaný dítě....tohleto jsou všechno takový věci, který vám...a potom je furt vedle vás a prostě všechno vám odsouhlasí a odkývá a tak...jenomže nevíte proč, takže ono je velice opatrný...no prostě důvěřovat, prověřovat, ale když se něco stane, tak dělat, že vůbec o ničem nevíte a fakt to překousnout, to je na tom úplně nejhorší. Překousnout a dělat, že jakoby nic, protože on se samozřejmě vrátí...no jako je to těžký.. Je to nebezpečný, no je to život...” (Ida)*

*„... No a tak se z toho dávám dohromady...naštěstí jsme si koupili byt, takže finanční problémy nemám. Do 74 let jsem pracovala, ještě po něm jsem dostala taky nějaký vdovský důchod, takže finanční problémy nemám. To je dneska naprostá výjimka, že vdova nefňuká a nestěžuje si. Já mam prostě dost, ještě si šetřím a vim, že kdykoli budu cokoli potřebovat, tak že na to budu mít. Pokud nám teda budou dávat důchody, až nám nebudou dávat důchody, tak nebudu sama, že jo. Tak to je jedna věc...jinak poměrně mně chybí teda, zaprvé mně teda chybí samozřejmě partner, protože teda když jste ve dvou tak je to něco úplně jiného než když jste sama. Když jste sama tak vás nikdo nebere na vědomí, každý vás přehlídí, více méně po tý společenský stránce stoprocentně. Každý si myslí, že na samotnou ženskou si může dovolit, no tak u mě teda dost narazí...na druhou stranu je to chyba, protože si nemáte s kým pořádně promluvit. Samozřejmě můžete promluvit se synem, s vnoučatama, který jsou jako úspěšný a všechno, se snachou, nebo s druhou babičkou, ale takový ty věci, který potřebujete vyřešit, tak vlastně musíte řešit sama. To jako není dobrý a jinak...uvidíme co přinese budoucnost...” (Ida)*

## **8.7. Triáda**

### **8.7.1. Víra**

Další z významných součástí života respondentek, která jim pomáhá překonávat životní těžkosti, je víra. Víra v něco co člověka přesahuje, čeho je součástí a co mu poskytuje pevný základ. Pro paní Jindřišku je víra součástí života odmalička. Je to také důležitá součást celé její rodiny. Právě základ v rodině a ve víře představuje pro paní Jindřišku pevný bod.

*„Víra je pro mě důležitá, protože jsem od malička v té tradici vychovávána. Můj tatínek byl evangelický farář, takže jsem v tom prostředí vyrůstala, ale vzala jsem si muže...nebyl z toho prostředí, ale zajímal se o to, takže jsme si po této stránce rozuměli a děti se v tom také našli a také v tom pokračují.“ (Jindřiška)*

*„Pomohl mi základ v rodině a ve víře...to spolehnutí, že nemůže člověk všechno dokázat sám, že tu musí mít nějakou pomoc zvenčí...“ (Jindřiška)*

Paní Anna také věří v existenci něčeho většího, čemu lidé nemohou plně porozumět. Blízké jsou ji také východní filosofie, ale dodává k tomu, že člověk by se možná měl přiklonit k víře, která je typická pro jeho prostředí, než hledat v dalekých krajích.

*(usmívá se) „...vlastně i buddhismus, taoismus se mi líbí...tak tam tyhle věci jsou, že život po smrti je...ale já vlastně...no, to člověk musí asi tak nějak cejtit...ale zároveň právě asi dva roky než můj tatínek umřel, tak jsme na tohle téma si spolu povídali a on byl velmi takovej.....humanista, hodně přemýšlel a tenkrát m řekl, že prostě člověk má...prostě vyrostl v nějakém prostředí, takže přiklonit se k tomu, co tam je, jako pro to prostředí typický...no ale, já jsem třeba pokřtěná, ale naši nebyli jako katolíci, který by chodili do kostela...tak nevím no, ale jo, myslím si, že něco mezi nebem a zemí je, co my vlastně nejsme schopný pochopit.“ (Anna)*

Také paní Ida považuje víru za stabilní základ ve svém životě

*„... trošku možná jako víra, že jo. Jsem pokřtěná, jsem křesťanka i když do kostela dneska v podstatě nechodím, ale základ víry má člověk v sobě. Takže svým způsobem tohle, že se máte o co opřít...“ (Ida)*

### **8.7.2. Životní moudrost**

V této podkapitole bych u každé z respondentek chtěla zachytit to, co z mého pohledu v jednotlivých rozhovorech nejvíce zaznívalo, co zachycovalo něco velmi podstatného v životě respondentek a co je pro každou z respondentek specifické. Moudrost v tomto smyslu chápu jako určitou esenci, která vychází z celého života respondentek, která postupně dozrávala a která jejich životem nyní prostupuje. Některé z těchto *moudrostí* již byly zmíněné v předchozím textu, ale považuji je za natolik důležité, že jsou krátce připomenuty i zde.

Paní Hedvika nám připomíná, že není radno zahálet a uchylovat se v životě k nečinnosti, život je zde od toho, aby jej člověk *žil*, aktivně se mu věnoval a šel naproti svým cílům. Aby to bylo možné, musí člověk v každý nový den *vyjít ven, vyjít do světa*, tuto snahu nesmí za žádných okolností vzdát.

Paní Jindřiška spatřuje v životě rovnováhu a přirozený *koloběh*, který usměrňuje zrod a zánik lidské existence, slunce a tmu v životě člověka... V jejím pohledu každá krize a těžké období přináší také ponaučení a možnost růstu. Člověk je silný tehdy, když vychází z pevné *víry a rodiny*. Pak se není třeba obávat ani smrti, také ta *může být krásná, když je v lásce a v rodině*.

Paní Anna nám ukazuje, jakou roli v životě člověka hraje citlivost pro přirozený chod věcí a správné načasování, v našem rozhovoru často zaznívá, že k ní v životě mnoho věcí *přicházelo*, nebo přirozeně *vyplynulo*. Tento pohled můžeme do jisté míry chápat jako protipól kontinua, o kterém mluví paní Hedvika (a i zde by bylo dobré pamatovat na zásadu rovnováhy o které mluví paní Jindřiška).

Paní Elsa nás může inspirovat v tom, abychom nepřestali objevovat, sama se při svých procházkách vydává určitým směrem a *bez cíle a bez mapy prostě jde* a nechává se vést na nová místa. Paní Elsa se nebojí, že se ztratí, vždycky nakonec *dojde domů* a často po cestě narazí na něco krásného.

Paní Ida se snaží být činná tam, kde je to možné, zároveň ví, že některé věci nejsou v silách člověka a nechat se jimi pohltit by nebylo ku prospěchu - *čemu můžu pomoci, tomu pomůžu a čemu pomoci nemůžu, toho si nevšímám, co nejde, to nejde*. Se spoustou věcí v životě je potřeba se smířit, s tímto vědomím je proto výhodné zbytečně *nefňukat*.

### **8.7.3. Smysl pro humor**

Smysl pro humor, jako adaptivní strategie je dalším příznivým faktorem v životě respondentek. Pozice, která člověku dovoluje odlehčit i těžké témata a „nebrat se příliš vážně“ byla v rozhovorech často patrná.

*„... nějaká stat' z práce by mě zajímala... když neumřu, tak sem určitě budu chodit. (směje se)“*

*„....Člověk nikdy neví, ze dne na den se něco může stát. To by mě možná přešel i humor (směje se).“ (Hedvika)*

Pro paní Jindřišku představuje významný prvek, který ji mimo jiné dovoluje odlehčit méně šťastné situace a vidět je v jiném světle.

*„Pak ten humor, vědět, že po krizi zase musí vyjít sluníčko...jako je to v přírodě. Je důležité v každé situaci, i těžké, najít, co mě to mělo naučit, i když jsem nepoučitelná (směje se)...“ (Jindřiška)*

*„...ale myslím si, že to dokážu, že jsem smířlivá, dokážu navázat kontakt přes ten humor.“ (Jindřiška)*

V této souvislosti mi paní Jindřiška vypráví o nedávném náhodném setkání v autobuse. Byla příjemně překvapena reakcí spolucestujících, se kterou se společně zasmály nad vzniklou dopravní situací:

Paní Jindřiška: *„no, tak aspoň si tak vystoupíme a nastoupíme..“*

Paní na zastávce: *„jasně, to je výborná rehabilitace....“ (smějí se)*

Paní Jindřiška: *„no a taky musíme přemýšlet, kterej den to jak jezdí, že ano...“ (Jindřiška)*

Také paní Anna vnímá humor jako funkční strategii pro vyrovnání se s některými životními situacemi.

*(směje se) „určitě, záleží to na okolnostech a taky na tom jak jsem třeba unavená...když jsem unavená, tak zuřím a to opravdu někdy hodně nahlas, ale když jsem v pohodě, když se mi podaří se udržet v klidu, tak to spíš teda s humorem no, ale někdy to nejde (směje se). A záleží taky o co jde.“*

Paní Elsa se mnou sdílí svou příhodu z návštěvy lékaře.

*„Já jsem byla jednou taky na ušním a měla jsem, ne že bych neslyšela, ale třeba když telefonuju, tak musím pravým uchem, já jsem byla tak jako to, to mi ten doktor řekl...takovejch osm, devět let to bude zpátky. A já se ptám, prosím vás, jak jsem k tomuhle*

*přišla a on tak na mě koukl a říká jestli jsem se někdy dívala na datum svého narození. A přitom nebyl o moc mladší než já! (směje se), od té doby jsem tam nešla...to je takový to jako, vrát' se do hrobu...tak doufám, že jsem vás pobavila“ (směje se). (Elsa)*

## Diskuse

Tématem práce je *Ego-integrita u seniorů*, naším cílem bylo zjistit, jaká je zkušenost stárnoucích osob ve vztahu k ego integritě a pokusit se zmapovat a porozumět tomu, jakými způsoby může být u jednotlivých respondentek tato zkušenost vyjádřena. V teoretické části bylo krátce uvedeno osmé vývojové období, tak jak jej definoval E.H. Erikson a období deváté, které rozpracovala J.M. Eriksonová. Dále byla uvedena některá z výzkumných zjištění navazujících autorů, kteří se ego integritou hlouběji zabývají a kteří přinášejí mnoho zajímavých poznatků. Ve výzkumné části práce byly získané rozhovory analyzovány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), která dala vzniknout některým vnímaným faktorům pojícím se s ego integritou. V průběhu analýzy se ukázalo jako vhodné kategorizovat identifikované faktory dle časových období (minulost, přítomnost, budoucnost), jejich další rozdělení se týká vztahových a osobnostních charakteristik respondentek a role moudrosti, víře a humoru v jejich životě.

Z podstaty epigenetické vývojové teorie není možné o posledním stádiu a završení života člověka uvažovat jako o izolovaném období (Erikson, 1963, James & Zarrett, 2005, Torges et al., 2008). Úspěšnost toho, jak hladce člověk posledním stádiem prochází vychází kromě aktuálních životních okolností zejména z toho, jak člověk prožil svůj dosavadní život a jak jej jako celek hodnotí (Erikson, 1963). Z krátkého nahlédnutí do světa respondentek vidíme, že jejich životní příběhy jsou velmi bohaté. Všechny respondentky žily nebo doposud žijí v dlouhodobém partnerství a založily rodinu. Důležité místo měla v jejich životě také profesní role, několik z respondentek se dokonce v pozdějším věku rozhodlo pro rekvalifikaci a změnu povolání, které jim přinášelo naplnění. Ve svém životě se věnovaly rozličným činnostem (např. procestovaly svět, žily velkou část svého života v zahraničí) domnívám se, že je však možné najít pojící prvek a totiž, že všechny ženy prožily svůj produktivní věk plně a jejich životní příběhy prostupuje generativita, která je mimo jiné považována za jeden z prediktorů ego-integrity (Torges et al., 2008).

Dle E.H. Eriksona (1963) je jedním z důležitých úkolů posledního stádia *přijmout zodpovědnost za vlastní životní cyklus* se všemi životními prohrami i výhrami jako něco, co nutně muselo být. Poznatky získané naším výzkumem jsou s tímto v souladu. Respondentky vyjadřují pochopení pro to, že všechny události měly v životním cyklu své místo a přijímají



jej takový, jaký byl. Tím, že člověk přijímá svá životní rozhodnutí, se stává jeho život smysluplným celkem, který představuje předpoklad pro dosažení ego-integrity. Parker (2013) dodává, že schopnost přijmout minulost a nalézt v ní smysl je také jedním z prediktorů menších obav pojících se se závěrem života. Kromě toho, je-li stárnoucí člověk schopen vyrovnat se s dystonními prvky ve svých životních zkušenostech, je dle J.M. Eriksonové také na dobré cestě vedoucí k gerotranscendenci (Erikson, 1963).

Za další podstatnou charakteristiku na cestě za ego integritou je považována aktuální míra *aktivního zapojení* respondentek do života a s ní související životní zaujetí ve stáří (Havighurst, Rowe & Kahn, Baltes & Baltes in Phelan & Larson, 2002). Wiesmann a Hannich (2011) považují *aktivní zapojení* za jeden z vývojových úkolů posledního stádia, kdy člověk svůj čas využívá smysluplně a aktivně, zapojuje se ve společnosti, interaguje s druhými a věnuje se různým aktivitám. Tato definice náš soubor velmi dobře vystihuje. Za opak aktivního zapojení můžeme považovat stagnaci, E.H. Erikson (1963) kromě dalšího pojí nedosaženou integritu a zoufalství s narůstajícím pocitem stagnace ve stáří (který je způsoben např. proměnou rolí, ztrátou iniciativy, či zanedbanou tvořivostí). Dle E.H. Eriksona je v tomto období jednou z možností pro nacházení podnětů pro duši zaměstnání všech smyslových modalit, které nám umožňují vnímat umění, hudbu, přírodu a v obecnějším smyslu „krásu ve světě“. Také J. M. Eriksonová spatřuje jako žádoucí zůstat aktivní a stále se vzdělávat. S tím souvisí další z našich zjištěných faktorů, kterým je *smysluplné trávení času*. Respondentky svůj čas věnují rozmanitým činnostem, učí se novým dovednostem, pečují o druhé, poznávají nová místa, nebo něco nového vytvářejí - věnují se ve stáří smysluplným činnostem. Naprosté ustoupení od generativity, by dle E.H. Eriksona bylo tragické. Kromě toho přispívají tyto činnosti k osobní pohodě respondentek, které se při nich cítí být *šťastné*. Důležité také je, že se vše odehrává ve společnosti, respondentky skrz aktivity zůstávají v kontaktu s druhými a jsou do společnosti aktivně zapojené. Míra společenského zapojení má vliv na zdraví a subjektivní osobní pohodu (Singh & Misra, 2009). E.H. Erikson (1963) k tomu zdůrazňuje, že integrita by v žádném případě neměla být chápána jako „ušlechtilý ideál“, měla by naopak podněcovat kontakt se světem, s věcmi a ze všeho nejvíce s druhými lidmi. Nejde o nedosažitelný ctnostný cíl, ale o něco, co člověk potvrzuje ve svém způsobu života a co může být vyjádřeno v jeho aktivitách.

Analýzou rozhovorů jsme zjistili, že současnou důležitou hodnotu v životě respondentek představuje *zdraví a fyzické síly* a s nimi se pojící *autonomie*. Na významnosti samostatného fungování ve stáří (pokud jde o fyzickou, kognitivní i společenskou stránku), bez nutnosti pomoci okolí se autoři shodují (Williams, Rowe & Kahn, Strawbridge, Roos & Havens in Phelan & Larson, 2002), dalším souvisejícím faktorem je také absence zdravotního omezení, nebo chronického onemocnění (Palmore, Rowe & Kahn, Phelan & Larson, 2002). Ztráta autonomie je častou starostí respondentek. Z rozhovorů je patrné, že se respondentky v této souvislosti pravidelně věnují aktivitám, které zlepšují jejich fyzickou, ale i mentální kondici – např. pravidelně praktikují meditační a dechová cvičení. Pravidelná *fyzická aktivita* je důležitá v každém životním období, není proto překvapením, že je také považována za jeden z prediktorů úspěšného stárnutí (Phelan & Larson, 2002). Wiesmann a Hannich (2011) považují udržování zdravého životního stylu a dobrého fyzického stavu za jeden z důležitých vývojových úkolů, se kterým se člověk při dosahování ego integrity potýká.

Fyzická aktivita je často zařazena při *zahájení dne*, jde o rutinní činnost, které se respondentky věnují. Denní rutina napomáhá při plánování činností a strukturaci dne, kromě toho s sebou přináší také výhody, má vliv na zlepšení kvality spánku a snižuje nespavost ve stáří (Zisberg, 2010).

Stáří je bezpochyby provázáno množstvím ztrát, může ale také přinášet mnohé zisky. Dle socioemoční teorie selektivity je časová perspektiva ve stáří zodpovědná za proměnu v důležitosti emočně významných cílů (které mají vliv na kognitivní i společenskou rovinu). Ve stáří se vztahy stávají bližší a důvěrnější a události, které si lidé pamatují jsou více pozitivní a emocionálně významné. Dokonce autobiografické vzpomínky se stávají pozitivnějšími (Carstensen, Fung, & Charles, 2003). Proměna časové perspektivy a vnímání omezeného času má vliv na to, že se lidé ve větší míře zaměřují na cíle současné a emočně významné. Ve stáří tedy nabývá na důležitosti žít přítomným okamžikem, prožívat jej smysluplně a investovat svou energii do kognitivních a společenských cílů, které budou přinášet uspokojení (Carstensen, Fung, & Charles, 2003). Naše zjištění jsou s tímto v souladu, je patrné, že se také *vnímání času* proměnilo. Čas je nyní vnímán jako vzácná komodita, které je mnohdy nedostatek a je jej proto potřeba investovat uvážene a smysluplně. Je vnímán společně s úbytkem sil, s tím, že je jej nyní na stejné činnosti nutno více než dříve.

Také vnímání jeho tempa se proměnilo, zdá se, že čas plyne rychleji, člověk se tak těžko obejde bez důkladného plánování svých aktivit.

Spolu s přibývajícími léty mohou do života člověka stále více zasahovat starosti pojící se s nároky na každodenní fungování, zároveň se člověk v tomto období vyrovnává s mnoha ztrátami, čelí ztrátě svých nejbližších přátel či rodiny...stárí nemůže být prosto starostí a obav, jsou naopak v tomto období velmi reálné. Také v rozhovorech byla ztráta blízkých označována za jednu z nejtěžších životních zkušeností. Naděje a základní důvěra v život je něčím, co dle E.H. Eriksona (1963) člověku v pokročilém věku pomáhá statečně čelit všem životním těžkostem a mnoha ztrátám, se kterými se potýká. Obzvláště v tomto období je důležité, aby starosti v životě člověka nezastínily vše ostatní, což může být těžkou zkouškou. Schopnost proaktivně se přizpůsobovat současným okolnostem zmírňuje vliv prožívaných stresorů a umožňuje zachovat kvalitu života člověka. Také schopnost pozitivní adaptace na stresory (Butt & Beiser, Baltes & Baltes in Phelan a Larson (2002) je považována za jeden z prediktorů úspěšného stárnutí. Kahana & Kahana (2006) mluví v této souvislosti o proaktivní adaptaci, která může být vyjádřena např. úpravou role a prostředí, pomocí druhým, plánováním, zdokonalováním se či využíváním nových technologií. Také tato schopnost je napříč rozhovory patrná, respondentky se ve svém životě vyrovnávaly s množstvím změn a čelily bolestným situacím, tato období však byla vždy překážka a mnohdy dala vzniknout zcela nové hodnotě (např. naučení se nové dovednosti, dobrovolnická činnost).

Zejména ve chvílích, kdy člověk ztrácí své nejbližší je *přijetí blízcího se závěru života* nevyhnutelné. Výsledky výzkumu zkoumajícího vztah mezi ego-integritou a postoji k závěru života ve stáří ukázaly, že schopnost přijmout minulé životní události jako potřebné a smysluplné navzdory životním zklamáním a prohrám, je předpokladem pro to, aby měl člověk postoj ke smrti neutrálně přijímající (*neutral acceptance*). Čím více je člověk schopen přijmout životní události bez nadměrné lítosti a zoufalství, tím pravděpodobněji bude také vnímat blízcí se závěr života bez nadměrného strachu a úzkosti (*fear of death*) a snaze jej oddálit (*death avoidance*) (Parker, 2013). V našich rozhovorech zaznívá, že smrt je něco, co k životu neodmyslitelně patří a není proto třeba nadměrně truchlit, což můžeme chápat jako neutrálně přijímající postoj. Jedna z respondentek mluví o životním koloběhu, o tom, že *smrti se není třeba bát a za jakých okolností může být také smrt krásná*. Domnívám se, že zde lze hovořit o gerotranscendenci, kdy se člověk cítí být spojen s duchem světa a kdy se smrt stává

syntonní a cestou všech živých věcí (Tornstam in Erikson, 118). Dostatek pokory dovoluje člověku důvěřovat v neznámou budoucnost a oprostít se od strachu ze smrti. Dle Eriksona (1963) by úsilím celého života člověka mělo být, aby se stával stále více humánním a vrátil se obohacen k vlastnímu zdroji. Moudrost, která zraje v osmém stádiu obnáší „informované a nezaujaté zabývání se životem tváří tvář smrti“ (60). Na základě provedených rozhovorů se zdá, že více než samotný odchod obklopují případné obavy způsob, jakým člověk odchází a který není možné předvídat. Jedna z respondentek plánuje využít možnosti dříve vysloveného přání, víra je také zčásti vkládána do přírodního fungování. Respondentky se mnou o tématu hovořily otevřeně, kdybych se měla pokusit vystihnout jednu společnou charakteristiku, byla by to skutečnost, že namísto utápění se v žalu, se všechny raději *věnují životu*.

V osmém stádiu probíhá retrospektivní *hodnocení dosavadního života*, je důležité, do jaké míry člověk považuje svůj život za „dobře prožitý“, naopak lítost ze zmeškaných příležitostí by zvyšovala zoufalství a pocit, že času je již příliš málo na to, aby člověk začal znovu (Erikson, 1963). Konflikt mezi ego-integritou a zoufalstvím je řešen ohlédnutím se na vlastní život, pokud člověka z větší části ovládne spokojenost, bude také svůj život vnímat jako celek, který jej naplňoval (Wiesmann & Hannich, 2011). Přesto, že nelehkých životních období nebylo v životě respondentek málo, cítí se být se svým životem spokojené a necítí potřebu se do určitého životního období vracet.

Neméně důležité jako ohlédnutí se zpět, je v tomto období také pohled vpřed. Bylo zjištěno, že budoucí časová orientace představuje dispoziční základ pro preventivní proaktivitu ve stáří (pravidelný pohyb a cvičení) a je považována za jeden z předpokladů pro úspěšné stárnutí. Také schopnost budoucího plánování představuje ve stáří významný protektivní faktor (Kahana et al, 2006). Ukazuje se tedy, že je také v tomto období vhodné uvažovat o všech časových perspektivách. Webster (2016) spojuje vyváženou časovou perspektivou (= mnoho pozitivních vzpomínek (*positive reminiscence*) společně s pozitivním očekáváním budoucnosti) s lepší schopností dosáhnout ego-integrity a moudrosti. Respondentky s námi kromě některých svých vzpomínek sdílely také svůj *pohled týkající se budoucnosti*. Přes některé vyjádřené obavy týkající se mladé generace (např. rozpad rodiny, pokles obecné slušnosti) byl pohled převážně optimistický a v rozhovorech zaznívala naděje a víra v to, že se ve společnosti budou dařit pozitivní změny. Respondentky mají zájem na

tom, aby se budoucím generacím dařilo dobře a na budoucím „dobrém světě“ se aktivně podílí.

Ukazuje se, že ve stáří nabývá na důležitosti také *zanechání odkazu*, které dovoluje člověku s budoucí generací sdílet své vědomosti, hodnoty a přesvědčení. Odkaz může být obsažen v jednání, v materiálních statcích, ale předně jej můžeme chápat jako „destilovanou moudrost nashromážděnou během života“, která je předávána dál. Skutečnost, že člověk zanechává na světě něco hodnotného také přispívá k vnímání závěru života jako smysluplného (Hunter, 2008). Odkaz přesahuje fyzický odchod člověka a propojuje generace, jedna z respondentek v současné době sepisuje knihu vzpomínek, ve které mapuje celý svůj život a již nyní předčítá některé části svým vnoučatům. Do jisté míry můžeme také provedené rozhovory a sdílené životní zkušenosti respondentek chápat jako jistou formu odkazu.

Jde-li o osobnostní charakteristiky, zaznamenali jsme u respondentek *otevřenost* vůči tomu „co život přináší“ (např. otevřenost novým zkušenostem, setkáním, výzvám apod). Westerhof a Bohlmeijer (2014) mluví o nepřímém vztahu ego-integrity, extroverze a otevřenosti vůči zkušenosti, který je zprostředkován osobní pohodou (naopak zvýšený neuroticismus souvisí s pociťovaným zoufalstvím ve stáří a může s sebou přinášet depresivní symptomatiku). Dále jsme zaznamenali *vytrvalost* a „*odhodlání nevzdat se*“, což můžeme považovat za jeden ze způsobů, kterým se člověk ve stáří vyrovnává s těžkostmi a s nepřízní osudu. Mohli bychom jej chápat jako jeden ze tří žánrů, který byl pojmenován „heroické zvládání“ (Chrząst et al., 2016). Ve svém životním pohledu se respondenty pohybují na celé škále *od optimismu (realismu) až k pesimismu*. Bylo zjištěno, že zaměření pozornosti na pozitivní události, schopnost těšit se z maličkostí a zachování pozitivního přístupu k životu přispívá k osobní pohodě a větší spokojenosti ve stáří (Algilani et al., 2014). Naděje a optimismus jsou spolu s pozitivním vnitřním laděním (ať už jde o očekávání budoucího nebo současnou problémovou situaci) považovány za důležité zdroje, které přispívají k úspěšnému stárnutí (Kahana et al., 2006).

Člověk je bytostí sociální, významnou oporu nejen ve stáří, ale v celém jeho životě představují vztahy které s druhými vytváří a na kterých se podílí. Bylo zjištěno, že ego-integrita souvisí s větší spokojeností v manželství (minulou i současnou), s pozitivními vztahy s dospělými potomky a významnými druhými, s ochotou přijmout pomoc, nebo

pomoci druhým (např. s participací na dobrovolných aktivitách) (James, Zarrett, 2005). Trvající partnerství ve stáří představuje protektivní faktor a zvyšuje životní spokojenost (Solé-Auró & Cortina, 2019). Stejně jako v obdobích předešlých je v posledním životním období základ v rodině významný (Erikson, 1963), dostupná vztahová síť jedince je považována za předpoklad úspěšného stárnutí (Phelan a Larson, 2002) a její kvalita významně zvyšuje životní spokojenost (Solé-Auró & Cortina, 2019, Algilani et al. 2014). Z našeho zjištění se však liší míra, ve které je upřednostňována *vztahovost vůči individuálnímu zvládnutí*. Možnost získat potřebnou podporu od nejbližších vztahových osob hraje bezpochyby v životě člověka zásadní roli a přispívá k jeho životní spokojenosti. Současně však k životní spokojenosti přispívá také individuální schopnost člověka vypořádat se s problémovou situací samostatně (podobně jako nám cíle dosažené v minulosti získané vlastními zdroji přináší uspokojení) (Algilani et al, 2014). Můžeme usuzovat na významnost obou zmíněných preferencí, tj. *vztahovost vs. individuální zvládnutí* v životě člověka, přičemž jejich preference může být pro každého člověka odlišná.

Při analýze faktorů vznikla také triáda, kterou tvoří *moudrost, humor a víra*. Moss (2011) se zabývá jejich společnými prvky a na základě studia literárních děl činí odvážný závěr a totiž, že víra, moudrost i humor se navzájem mohou posilovat. Mimo jiné učí člověka pokoře, rozšiřují jeho sebepoznání, dovolují mu odpustit, nebo také milovat.

Moudrost získaná v průběhu života představuje dle E.H. Eriksona (1963) schopnost „vidět, dívat se a rozpomínat se a zároveň naslouchat, slyšet a pamatovat si“ (108). Moudrost zahrnuje poznatky z nejvyšší úrovně našeho poznání, týká se širokého okruhu témat a předpokládá velkou hloubku myšlení. Ardelt (2003) shledává, že se v „moudrém člověku“ spojují kognitivní, afektivní a reflektivní osobnostní charakteristiky. Takový člověk hlouběji porozuměl životnímu smyslu a lidské přirozenosti, je chápavý a empatický vůči druhým a díky reflektivnímu myšlení se jeho porozumění světu stále zvyšuje. Podkapitola s názvem *životní moudrost* se snaží zachytit co jednotlivé respondentky v životě shledávají za důležité, případně to, co nejvýrazněji protkávalo naše rozhovory.

E.H. Erikson pravil, že si neumí představit moudrého člověka, který by se neuměl smát. Další významnou schopností, která v našich rozhovorech a v životě respondentek byla přítomná, je *smysl pro humor*. Také ve stáří přispívá humor k osobní pohodě a životní spokojenosti, kromě toho je doprovázen smíchem a pozitivními emocemi a přináší do

každodenního života radost a potěšení (Ruch, Proyer & Weber, 2010). Dále umožňuje člověku nadhled a dovoluje mu přijmout vlastní lidskou přirozenost a „nebrat se příliš vážně“. R. Niebuhr smysl pro humor dokonce v mnoha ohledech považuje, pokud jde o rozporné stránky lidského života, za lepší nástroj než filosofii. Humor, podobně jako moudrost představuje pozici, která nás vede k realistickému pohledu na život - na život, který je plný tragických i komických událostí (Moss, 2011).

*Víra* je, nejen v posledním období, důležitým prvkem v životě člověka a její významnost byla zachycena i v provedených rozhovorech. Dle E.H. Eriksona (1963) představuje ve stáří důležitou oporu. Chápeme-li náboženství ve smyslu „rozvíjení hodnot jako je soucit, empatie a tolerance, podílí se také víra na kultivaci moudrosti“ (Moss, 2011, 35). McFadden (1999) přináší v této souvislosti zajímavý pohled, zmiňuje dva směry, kterými se ve stáří ubírá naše *já*: jde o obrat ke světu a usebírání se v tichosti (přičemž oba tyto směry často bývají přítomné zároveň). V obou orientacích může člověk nalézat oporu ve víře, která poskytuje ujištění o smysluplnosti lidského bytí.

## Závěr

Naší snahou bylo zachytit a blíže porozumět zkušenosti úspěšného stárnutí a dosahování ego-integrity. V průběhu analýzy získaných rozhovorů byly identifikovány některé z faktorů, které se zdají být pro tuto zkušenost v naší populaci významné.

Při pohledu zpět, jako nováček využívající interpretativní fenomenologickou analýzu, vidím, že prostřednictvím identifikovaných faktorů, které z analýzy vzešly se mi podařilo zachytit pouze malou část „velké reality respondentek“. Hlavní přínos IPA spatřuji především v zaměření pozornosti na člověka a na jeho individuální zkušenost, její dobré provedení však vyžaduje obratnost a citlivost pro to, aby se ve získaném materiálu neztratilo nic podstatného. V tomto ohledu u sebe zpětně vidím menší obratnost, kdy některá zajímavá témata zůstala nepojmenovaná, nebo byla jen částečně rozvinutá.

Otázkou zůstává, do jaké míry je úspěšné stárnutí a nabývání ego integrity něčím, co lze přesně operacionalizovat a zachytit a do jaké míry je to žádoucí. Je možné, že existují různé cesty za ego integritou, které jsou vyjádřeny v každém individuálním životním příběhu člověka odlišně a jehož jemné odlišnosti mohou být nejlépe zachyceny pouze v naraci?

Domnívám se, že základním předpokladem pro porozumění specifikům stáří (který je zároveň každému z nás snadno dostupný), je především mezigenerační setkávání a schopnost naslouchat.



## Seznam použitých informačních zdrojů

Algilani, S., Ostlund-Lagerström, L., Kihlgren, A., Blomberg, K., Brummer, R. J., & Schoultz, I. (2014). Exploring the concept of optimal functionality in old age. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 7, 69–79. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S55178>

Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3), 275–324. <https://doi.org/10.1177/0164027503025003004>

Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>

Chrz, V., Dubovská, E., Tavel, P., Poláčková Šolcová, I., Čermák, I. (2016): Resilience ve stáří: žánry narativní konstrukce. *Československá psychologie*, vol LX

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: WW Norton & Company

Erikson, E. H., Erikson J.M. Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999.

Hamachek, D. (1990). Evaluating self-concept and ego status in Erikson's last three psychosocial stages. *Journal of Counseling & Development*, 68(6), 677–683. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01436.x>

Hunter, E. G. (2007). Beyond death: Inheriting the past and giving to the future, transmitting the legacy of one's self. *Omega: Journal of Death and Dying*, 56(4), 313–329. <https://doi.org/10.2190/OM.56.4.a>

Kahana, E., Kahana, B., & Zhang, J. (2005). Motivational Antecedents of Preventive Proactivity in Late Life: Linking Future Orientation and Exercise. *Motivation and emotion*, 29(4), 438–459. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9012-2>

Křivohlavý, J. Psychologie moudrosti a dobrého života.. Vyd. 1. Praha : Grada, 2009. 138 s. (Psyché).

McFadden, S. H., & McFadden, S. H. (1999). Religion, personality, and aging: a life span perspective. *Journal of Personality*, 67(6), 1081–1104. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00083>

Moss, W.G. ‘Wisdom, Humor and Faith: A Historical View’. 2011 Online: <http://www.wisdompage.com/WisdomHumorFaith.pdf>

Müller, L., Müller A., ed. Slovník analytické psychologie. Praha: Portál, 2006.

Parker, D.W. The Relationship Between Ego Integrity and Death Attitudes in Older Adults, *American Journal of Applied Psychology*. Vol. 2, No. 1, 2013, pp. 7-15. doi: 10.11648/j.ajap.20130201.12

Ruch, W., Proyer, R. & Weber, M. Humor as a character strength among the elderly (2010). *Zeitschrift für Gerontologie + Geriatrie*, 13–18 . <https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1007/s00391-009-0090-0>

Singh, A., & Misra, N. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Industrial Psychiatry*, 18(1), 51. doi: 10.4103/0972-6748.57861

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research.

Solé-Auró, Aïda & Cortina, Clara (2019). Exploring the role of family ties on life satisfaction in later life in Europe, *ZfF – Zeitschrift für Familienforschung / Journal of Family Research*, 2-2019, S. 180-198. <https://doi.org/10.3224/zff.v31i2.04>

Torges, C. M. & Stewart, A.J. & Duncan, L.E. (2008). Achieving ego integrity: Personality development in late midlife. *Journal of Research in Personality*. 42. 1004-1019. 10.1016/j.jrp.2008.02.006.

Webster, Jeffrey. (2016). Reminiscence and anticipation: How a balanced time perspective predicts psychosocial strengths. *The International Journal of Reminiscence and Life Review*.

3.

Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & McAdams, D. P. (2017). The relation of ego integrity and despair to personality traits and mental health. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(3), 400-407. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv062>

Wiesmann, U., Hannich, Hans-Joachim (2011). A Salutogenic Analysis of Developmental Tasks and Ego Integrity vs. Despair. Volume: 73 issue: 4, page(s): 351-369. <https://doi.org/10.2190/AG.73.4.e>

Zisberg A; Gur-Yaish N; Shochat T. Contribution of routine to sleep quality in community elderly. *Sleep* 2010;33(4):509-514.